

07

SUSANA ZURSCHMITTEN

COMER BIEN, VIVIR MEJOR

ALIMENTOS QUE CURAN

Albatros
EDITORIAL

#07

Junipero Serra Branch Library

4607 S. Main Street

Los Angeles, CA 90037

SUSANA ZURSCHMITTEN

COMER BIEN,
VIVIR MEJOR
ALIMENTOS QUE CURAN

Albatros
EDITORIAL

Coordinación y Dirección de arte: María Laura Martínez
Edición: Guadalupe Rodríguez
Diseño: ZKYSKY Identidad editorial
Foto de tapa: IStock Photo
Fotos interiores: Corbis

COMER BIEN, VIVIR MEJOR - ALIMENTOS QUE CURAN

Impreso en Imprenta 2.0

Leandro N. Alem 3447, Munro (B1605BXG). Buenos Aires
Mayo 2017

Copyright © 2017 by EDITORIAL ALBATROS SACI

J. Salguero 2745 5° - 51 (1425)

Buenos Aires - República Argentina

E-mail: info@albatros.com.ar

www.albatros.com.ar

ISBN 978-950-24-1597-0

Se ha hecho el depósito que marca la Ley 11.723. No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Zurschmitt, Susana

Comer bien, vivir mejor : alimentos que curan / Susana Zurschmitt. - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Albatros, 2017.

192 p. ; 24 x 17 cm.

ISBN 978-950-24-1597-0

1. Alimentos Saludables. 2. Salud. 3. Alimentación. I. Título.
CDD 613.2

SUSANA ZURSCHMITTEN

COMER BIEN, VIVIR MEJOR

ALIMENTOS QUE CURAN

S
613.23
Z96-1

Albatros
EDITORIAL

2379 63427

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	10	FIBROMIALGIA	120
LOS PRINCIPIOS ACTIVOS.....	11	GASTRITIS	124
LOS TESOROS DE LA NATURALEZA	14	HIPERPERMEABILIDAD INTESTINAL	127
FRUTAS.....	16	HIPERTENSIÓN	130
VERDURAS.....	26	HIPERTIROIDISMO	133
FRUTAS SECAS.....	32	HIPOTIROIDISMO	136
SEMILLAS.....	38	INFECCIONES URINARIAS	140
HONGOS Y CEREALES.....	46	INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA	143
ESPECIAS.....	50	OVARIO POLIQUÍSTICO	147
ALGAS.....	54	PARKINSON	149
ALIMENTOS QUE INFLAMAN	58	PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS	152
TRIGO, GLUTEN.....	60	PROBLEMAS HEPÁTICOS	155
LÁCTEOS.....	61	SALUD DE LOS OJOS	158
XENOBIÓTICOS.....	62	SÍNDROME PREMENSTRUAL	160
PRODUCTOS ENVASADOS.....	63	SOBREPESO.....	163
EDULCORANTES ARTIFICIALES.....	63	VÁRICES	168
BEBIDAS COLA Y JUGOS ARTIFICIALES.....	64	COMPLEMENTOS ÚTILES EN UNA DIETA CURATIVA	170
AZÚCAR REFINADA Y DERIVADOS.....	64	ACEITE DE COCO.....	172
HARINAS REFINADAS.....	65	BAYAS DE GOJI	173
CARNES EN EXCESO.....	65	CAFÉ VERDE.....	174
FIAMBRES Y CHACINADOS	66	ESPIRULINA	174
DIOXINAS	66	GRAVIOLA.....	175
CAFÉ, MATE, TÉ NEGRO.....	67	KÉFIR.....	176
ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES EN UNA DIETA SALUDABLE	68	LECITINA DE SOJA.....	177
AFECCIONES RESPIRATORIAS.....	82	LEVADURA DE CERVEZA.....	177
ALZHEIMER.....	85	MACA.....	178
ARTRITIS	88	MISO	178
ARTROSIS.....	91	POLEN.....	179
CÁNCER.....	93	TEKKA.....	180
CELIAQUÍA	98	UMEBOSHI.....	180
COLESTEROL ELEVADO	100	YACÓN.....	181
COLON IRRITABLE	103	EPÍLOGO	182
DIABETES	106	BIBLIOGRAFÍA	186
DISPEPSIA, METEORISMO	110	ÍNDICE TEMÁTICO.....	188
ESCLEROSIS MÚLTIPLE	113	ÍNDICE DE RECETAS	191
ESTREÑIMIENTO O TRÁNSITO LENTO	117		



Digitized by the Internet Archive
in 2024

DEDICATORIA

A Claudio Bernart, mi esposo; y a Celeste, nuestra hija, por la generosidad de ambos al acompañarme en el silencioso tiempo de la escritura.

AGRADECIMIENTO

A Andrea Canevaro y todo su equipo de Editorial Albatros, por el apoyo que recibo.

A Ruth, por su lúcida y cálida guía.

A Elba Albertinazzi, por su tarea incansable de investigación y docencia, para beneficio de todos los que amamos la naturaleza.

A mis amigos y pacientes, por recordarme día a día el valor de la vida.

PRÓLOGO

¿Será verdad que *somos lo que comemos*? Si bien es una frase que se sigue escuchando desde hace mucho tiempo, ya que la dijo Hipócrates (siglo V a. C.), recién en la actualidad podríamos darle la razón, como bien destaca en este libro la Lic. Susana Zurschmitt.

Ella nos explica, además, la historia alimentaria del hombre, desde sus orígenes —cuando era recolector y comía lo que podía encontrar: frutos, semillas, hojas y granos silvestres; y de cuando en cuando, si la caza era productiva, algún animal— hasta la actualidad, donde la alimentación es todo lo contrario: basta ir a un supermercado para comprobar la variedad de alimentos que nos ofrecen, los llamativos envases, la abundancia de bebidas y postres, etc.

¿Estamos mejor que antes? ¿Quién tiene la respuesta a esta pregunta? Pecaríamos de orgullosos si dijésemos: nosotros, los que comemos vegetales en abundancia. Y sin embargo, los beneficios de una alimentación con mayor cantidad de vegetales pueden ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida y también a vivir más tiempo en salud. ¿Por qué sucede esto? ¿Pueden los vegetales curarnos de nuestras enfermedades, incluso de las más graves? Seguramente no es posible evitarlas, ya que se relacionan en parte con los genes heredados, pero lo que sí pueden hacer es prevenir una enfermedad, proteger la salud, aliviar los síntomas, desintoxicar el organismo; y esto gracias a sus vitaminas, minerales, ácidos grasos, que son esenciales para el hombre; y también gracias a los fitonutrientes, moléculas antiinflamatorias y antioxidantes que solo tienen los vegetales.

Este libro nos ayudará a utilizar correctamente los alimentos y a entender las palabras de Hipócrates: *que tu alimento sea tu remedio y tu remedio sea tu alimento*. Incorporar la alimentación como un factor de prevención eficaz a cualquier edad es un tratamiento positivo para mitigar diferentes dolencias. No me caben dudas de que esta lectura es muy útil e interesante, y nos ayudará a mejorar la calidad de nuestra vida cotidiana.

Dra. Elba Albertinazzi

INTRODUCCIÓN

LOS PRINCIPIOS ACTIVOS

El triunfo de la salud no yace en los nutrientes por separado sino en alimentos completos que contienen estos nutrientes: alimentos de origen vegetal.

T. Colin Campbell, *The China Study*

“Árboles de hojas negras temblaban y se agitaban con la brisa crepuscular, siluetas danzantes contra un cielo que se oscurecía. El campamento estaba silencioso, preparándose para la noche.

Al leve resplandor del carbón encendido, Iza comprobó el contenido de varias bolsas pequeñas ordenadas en hilera sobre su manto, alzando de vez en cuando la mirada en la dirección en que había visto alejarse a Creb. Le preocupaba saber que estaba solo en bosques desconocidos, sin armas para defenderse. La niña dormía ya y la mujer sintió que su preocupación aumentaba a medida que oscurecía.

Anteriormente había examinado la vegetación que crecía alrededor de la cueva, deseando saber qué plantas había disponibles para reponer y enriquecer su farmacopea. Siempre llevaba consigo algunas cosas en la bolsa de piel de nutria, pero para ella, las bolsitas de hojas, flores, raíces, semillas y cortezas secas dentro de su bolsa de medicinas constituían solamente primeros auxilios. En la nueva caverna tendría espacio para mayor cantidad y una diversidad más grande. Pero nunca iba muy lejos sin su bolsa de medicinas; constituía parte de su manto. Más aún, se habría sentido desnuda sin sus medicinas, no sin su manto”.

Así narra la escritora e investigadora estadounidense Jean Marie Auel, en su libro *El clan del oso cavernario*, un momento en la vida de Iza, la bruja-curandera-sabia-médica de un clan neandertal. Ocurre en algún lugar de la Tierra, hace 35.000 años. En este maravilloso libro, hay pasajes enteros

donde la mujer sabia describe cómo utiliza las hierbas para todo tipo de males, accidentes, enfermedades, partos fallidos, hemorragias.

Desde aquellos lejanos tiempos hemos avanzado mucho. La ciencia, inspirada por esa eterna curiosidad del ser humano, ha dejado testimonio de sus avances. Hoy en día nos basta poner el nombre de una planta en internet y la pantalla nos devolverá un cúmulo de información vasta y sorprendente.

Luego de aquellas épocas, en que el conocimiento se basaba en la observación y la práctica, vino tras muchos años la metodología de separar en partes para conocer. Tuvimos que desmembrar para poder ver en profundidad cada uno de los componentes de esa planta, de esa hierba, esa flor o ese árbol.

La diferenciación nos llevó al descubrimiento de las partes, proteínas, hidratos, grasas, vitaminas, minerales, antioxidantes, principios activos, aceites esenciales.

Cada planta, cada hierba o árbol, contiene elementos que lo diferencian, y son estos elementos, los principios activos, los que le dan su característica terapéutica. Estas sustancias ejercen una acción fisiológica o nutritiva, que resulta, bien empleada, en un beneficio terapéutico. Un ejemplo puede ser el ananá o piña: su contenido de bromelina le da la propiedad de mejorar la digestión de las proteínas, optimizándola.

Hoy la ciencia ha llegado a comprender que la planta entera es más eficiente que sus partes separadas. Estamos en otra etapa, tan importante como las anteriores. Tenemos la capacidad de volver a ver el total, el conjunto, la síntesis, la magna obra de la naturaleza en su integridad. Si bien esta forma de ver y percibir el universo no está integrada aún en nuestra psique, estamos aprendiendo. Estamos dando otra vuelta en espiral ascendente hacia una forma superior de conciencia.

Por eso, nos volvemos a dedicar específicamente a la cualidad de los alimentos que permiten mejorar síntomas o coadyuvar en el tratamiento

de las dolencias. Siempre teniendo en cuenta que un solo elemento no tiene el poder por sí mismo de curar, es el conjunto de elementos, de medidas higiénicas necesarias, lo que devolverá al cuerpo su inherente y profunda capacidad de curarse a sí mismo.

Un concepto básico en la práctica de todas las llamadas medicinas descalzas (homeopatía, antroposofía, naturismo, macrobiótica, ayurveda) es que la tarea que compete a cada uno, como responsable de su propio cuerpo, y al profesional que nos guíe, es brindar al organismo los elementos para liberarse de las toxinas y proveer los nutrientes necesarios. El resto, o sea la restauración o práctica terapéutica, será llevada a cabo por el mismo organismo. Una vez restablecida la energía vital, es el mismo cuerpo el que pone orden, limpia, purifica, sana, recrea, vitaliza.

Resumiendo, entonces, quitar lo que hace daño y brindar lo que el cuerpo necesita es la tarea fundamental de cada uno de nosotros cuando buscamos salud y bienestar. Es hora de tomar estas memorias, de hacernos con este enorme bagaje de conocimiento, y adueñarnos de esta capacidad de integración. Hoy podemos comprender, o recordar, que un alimento, un árbol o una flor es la obra culminante de una inteligencia superior, la que ha mantenido vivo al universo a lo largo del tiempo. Sean cuales sean nuestras creencias, algo nos une en ese conocimiento: el universo es inteligente. Y todos los seres vivientes estamos inmersos en él, somos una partícula de su inmensidad. Existimos unidos a este gran espacio que podemos llamar, simplemente, naturaleza.

LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

«UN GRAN ESPACIO SILENCIOSO CONTIENE EN SU
ABRAZO LA TOTALIDAD DEL MUNDO NATURAL
Y TAMBIÉN TE CONTIENE A TI».

ECKHART TOLLE

ESCRITOR ALEMÁN. AUTOR ESPIRITUAL

Todos los alimentos, ya sean semillas, frutas, plantas, cereales, etc. cumplen una función en el mantenimiento de la vida y la salud. Por lo tanto, todos tienen propiedades curativas. Seleccionar algunos es sumamente difícil, pero a fin de facilitar el uso de este texto, elegí aquellos que, a mi entender, pueden ser útiles para una gran cantidad de personas.

Sin desmerecer a todos los alimentos que la naturaleza nos ofrece, hablaremos entonces de estos como **alimentos curativos** o **superalimentos**.

Seleccioné aquellos que son de uso habitual en el lugar en que vivo y en la mayoría de los países. Cada zona tendrá sus alimentos curativos propios y distintivos, ya que la naturaleza se ocupa de brindar aquellos nutrientes que, debido al clima, los terrenos, la cercanía a la montaña, al desierto o al mar son especialmente útiles para las personas y seres vivos de ese sitio.

FRUTAS



ARÁNDANOS

Son frutos oriundos de los bosques. Contienen un elevado nivel de antioxidantes y flavonoides. Son ricos en potasio y betacarotenos.



TIP

Si resulta difícil conseguir arándanos frescos, comprá desecados y comé diariamente una cucharada sopera. También podés agregarlos a alguna compota.

CISTITIS E INFECCIONES URINARIAS:

tienen un efecto antibacteriano muy útil en cistitis e infecciones urinarias. Su riqueza en ácido hipúrico aumenta la acidez de la orina inhibiendo el desarrollo bacteriano. Se utiliza con éxito en infecciones de las vías urinarias, riñones y próstata.

CÁLCULOS RENALES: el jugo de arándanos previene y coadyuva en la disolución de los cálculos renales. Actúa acidificando la orina y ayudando así a eliminar los oxalatos de calcio y arenillas.

DIABETES: sus frutos son pobres en azúcares y tienen un bajo índice glucémico. Sus hojas, en infusiones o tinturas madres, disminuyen la glucemia y aumentan la síntesis de insulina. Son por lo tanto verdaderas ayudas en la diabetes tipo II o del adulto.

LAXANTE: los arándanos frescos o secos tienen un suave efecto laxante.

DIARREA: cocidos en una compota, o su tintura madre, es un eficaz remedio para la diarrea.

VISIÓN: los arándanos, tanto azules como morados, son ricos en flavonoides, entre ellos las antocianinas, pigmentos con función antioxidante que mejoran la visión, la visión nocturna y previenen enfermedades oculares. Preservan las células de la retina, mejoran su caudal sanguíneo y la protegen de los posibles daños ocasionados por los radicales libres, la luz solar, la edad, la polución, etc. Pueden ser una eficaz ayuda en el glaucoma, protegiendo el colágeno, cuya debilidad puede ser una de las causas de esta dolencia. Previene el desprendimiento de retina y en conjunto con la vitamina E, las cataratas.

CIRCULACIÓN: fortalecen los capilares. Poseen propiedades vasodilatadoras y antiagregantes plaquetarias. Mejoran las várices, flebitis y hemorroides.

LOS ARÁNDANOS, EN CONSECUENCIA,
PUEDEN SER CONSIDERADOS
COMO UNA SUPERFRUTA POR SUS
MÚLTIPLES BENEFICIOS.

BANANA

Esta sabrosa fruta tropical es muy rica en potasio, vitamina B6, ácido fólico, hierro.

DIGESTIÓN: en su estado de plena madurez es fácil de digerir, y es muy aconsejable cuando hay problemas gástricos e intestinales.

LAXANTE: contiene fibra soluble, que mejora el tránsito intestinal sin irritarlo.

ANTIDEPRESIVO: contiene un aminoácido, el triptofano, que es precursor de un importante neurotransmisor, la serotonina. La serotonina induce a estados de calma, disminuye la ansiedad, mejora la actividad mental y es útil en la depresión. Esta condición, sumada a su riqueza en vitaminas del grupo B, hace que la banana sea un alimento-medicamento en todas las situaciones en que es necesario mejorar los estados anímicos.

HIPOGLUCEMIA: la vitamina B6 participa de la regulación de la glucemia, por eso la banana es una ayuda en el síndrome premenstrual y cuando hay compulsión hacia los dulces. Una banana disminuye la ansiedad y estabiliza el ánimo.

CORAZÓN: su fibra soluble disminuye el colesterol, y su riqueza en potasio reduce la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

VITALIDAD: es un alimento eficaz para el deportista al aportar azúcares y potasio, mejorando así la resistencia y evitando los calambres.

ANSIOLÍTICO: puede ser utilizada con ventajas en dietas hipocalóricas, porque una banana chica aporta aproximadamente 100 calorías, al mismo tiempo que reduce la ansiedad y calma el apetito.

NIÑEZ: en la alimentación infantil, es un buen recurso para la vianda escolar por sus cualidades sobre dos aspectos importantes en los niños: la actividad física e intelectual que despliegan. Así, la banana constituye un alimento sano tanto para los músculos como para la mente.

INSOMNIO: es inductora natural del sueño, por lo que puede ser una muy buena ayuda en caso de insomnio combinada con miel; y si se quiere, con una o dos cucharadas de avena o granola.



TIP

Si sufrís de insomnio, una banana con miel y unos copos de avena pueden ser una gran ayuda para conciliar el sueño. Su dulzura y suavidad hacen de esta fruta una de las más placenteras; una golosina para el cuerpo y el alma.

ADVERTENCIA: SU INGESTA DEBE MEDIRSE EN CASO DE PROBLEMAS RENALES POR SU ALTO CONTENIDO DE POTASIO.

LIMÓN

Esta fruta cítrica es un emblemático alimento curativo. Aporta abundante cantidad de vitamina C, aproximadamente 50 mg cada 100 g. Contiene magnesio, cobre, hierro, yodo, calcio, fósforo, potasio, azufre y zinc. Sus ácidos orgánicos (cítrico, málico, fórmico, acético) le otorgan propiedades terapéuticas.



DEPURADOR Y ANTISÉPTICO: genera en el organismo un residuo alcalino que depura el organismo y estimula la eliminación de toxinas; debido a sus aceites esenciales es un antiséptico natural.

CÁNCER: tiene terpenos, que poseen una actividad anticancerígena.

HÍGADO: es un coadyuvante en los problemas hepáticos. La vitamina C previene la degeneración celular del hígado; es útil en hígado graso. Activa la vesícula biliar, por lo que es levemente laxante. Sus aceites esenciales mejoran la digestión.

COLESTEROL: reduce su acumulación en los vasos sanguíneos.

SISTEMA RESPIRATORIO: ejerce una intensa acción reparadora sobre el sistema respiratorio por su contenido en vitamina C. Se une a esto su eficacia como antiséptico en caso de dolores de garganta, resfríos, amigdalitis, faringitis, bronquitis.

SISTEMA CIRCULATORIO: sus citroflavonoides benefician al sistema circulatorio; son vasoprotectores, evitan la formación de trombos, refuerzan los capilares, dan elasticidad a las arterias; por su contenido en vitamina C aumenta la absorción de hierro en anemias.

Se debe beber un vaso de agua tibia en las mañanas con un limón exprimido. Es una excelente manera de depurar el organismo y comenzar el día. Se recomienda cuando se sufre de reuma, gastritis o úlceras.



ADVERTENCIA: EN CASO DE CÁLCULOS VESICULARES (LITIASIS) SE RECOMIENDA CONSUMIR EL JUGO DE LIMÓN CON CUIDADO, PARA EVITAR MOVILIZAR EN EXCESO LOS CÁLCULOS.

MANZANA

Es una de las frutas más tradicionales. No en vano es popular el dicho inglés que dice que “una manzana al día mantiene lejos al médico”.

COLESTEROL Y GLUCEMIA: contiene pectina, una fibra soluble que disminuye el colesterol y la glucosa.

REMINERALIZANTE: aporta calcio, hierro, magnesio, potasio y fósforo.

DIGESTIÓN: la manzana es un excelente alimento-medicamento en problemas gastrointestinales. Su versatilidad la hace apropiada en casos de gastritis, úlceras, colon irritable, inflamaciones intestinales, problemas hepáticos y hasta en diarreas. Si se trata de un problema gástrico, como gastritis o úlcera, se utiliza cocida y sin piel en las primeras etapas del tratamiento. Su jugo crudo, combinado con zanahoria o repollo, extraído mediante una juguera centrífuga, disminuye la acidez estomacal y nutre adecuadamente a las mucosas. Esto se debe en parte a un aminoácido llamado glicina.

DIARREA: rallada y levemente oxidada es astringente, muy útil en diarreas y gastroenteritis. Por el contrario, una manzana cruda mejora el movimiento intestinal.

HÍGADO: todas las frutas son altamente alcalinas. Esta cualidad, unida en la manzana a aminoácidos como cistina, arginina

y ácido málico la convierten en un depurativo hepático natural.

REUMA, ARTRITIS, ARTROSIS: por ser un depurativo hepático y por su alcalinidad mejora las enfermedades con exceso de ácidos.

RENALES: es una fruta ideal para las personas que sufren problemas renales.

ACTIVIDAD MENTAL: su contenido en fósforo mejora la actividad mental; por lo tanto, una manzana diaria es muy beneficiosa para los niños, adolescentes y estudiantes en general, o para personas que debido a su trabajo o al estrés sufren de cansancio mental.

CÁNCER: sus flavonoides, abundantes en esta fruta, disminuyen el riesgo de cáncer.

CORAZÓN: los flavonoides actúan como potentes protectores cardíacos e inhiben la formación de ateromas y coágulos.

La manzana es una fruta entrañablemente ligada a la memoria de la humanidad. La fruta para llevar al colegio, para hacer dieta, para transformar en una torta sabrosa, para comer en la plaza con pochoclo, para recuperarse de una enfermedad; es compañera ideal de todo momento y etapa de vida.



TIP

Cortá la manzana en rodajas muy finas y cocinalas al horno hasta que estén crocantes. Es una buena colación si querés hacer dieta y siempre es saludable para el organismo.

PALTA

Se la conoce también como aguacate o avocado. Es en realidad un fruto que se utiliza como una verdura porque su delicado sabor se adapta fácilmente a preparaciones saladas o dulces. Contiene potasio en abundancia, magnesio, hierro, zinc, fósforo y vitaminas del grupo B: 1, 2, 3, 8 y 9 o más conocida como ácido fólico; D, C y E y betacarotenos. Es rica en grasas monoinsaturadas u omega 9, similares a las del aceite de oliva.



TIP

Utilizá una palta pisada y aderezada con sal y limón para untar tus tostadas o para servir un snack saludable.

Aporta 160 calorías cada 100 gramos aproximadamente.

Es un alimento curativo a tener en cuenta por su sabor exquisito, su delicada textura y su efecto beneficioso sobre nuestra belleza y salud.

COLESTEROL: las grasas monoinsaturadas son eficaces para disminuir los niveles de colesterol LDL, conocido popularmente como colesterol malo, y elevar los niveles de colesterol HDL o colesterol bueno. El HDL retira el colesterol de las arterias y de la sangre, y lo transporta al hígado, donde se utiliza para la síntesis de vitaminas y otros compuestos, o se elimina. De esta manera, evita que se deposite y acumule en las arterias.

CÁNCER: otro gran nutriente presente es la vitamina E, un potente antioxidante que disminuye el riesgo de cáncer.

CORAZÓN: tiene función vasodilatadora. Por ello, y debido a la riqueza de potasio, magnesio y bajo sodio, reduce la presión arterial.

DIABETES: ayuda a equilibrar la glucemia y reduce los riesgos vasculares a que están más expuestas las personas con diabetes.

DIGESTIÓN: su riqueza en fibra soluble la hace muy útil para mejorar la constipación,

especialmente en aquellas personas que sufren gastritis o colon irritable y no toleran bien la fibra. La palta es demulcente; o sea, suaviza las mucosas, las hidrata y lubrica.

CÁLCULOS BILIARES: tiene un efecto colágeno, al igual que el aceite de oliva; es decir, mejora la excreción de la bilis por la vesícula biliar, aliviando de este modo las dificultades causadas por el mal funcionamiento vesicular. Previene la formación de cálculos biliares y, en caso de que ya existan, evita que se sigan formando.

OSTEOPOROSIS: su alto contenido en vitamina D la hace especialmente útil para mejorar la osteopenia y la osteoporosis.

PIEL: es un verdadero revitalizante de la piel, ya que la hidrata, nutre y lubrica por su contenido en vitaminas E, D y betacarotenos. Si bien hay muchas variedades, aquí conocemos la “hass”, de pequeño tamaño, cáscara oscura y rugosa; y la “torres”, de tamaño más grande, color verde claro brillante y piel lisa.

POMELO

Esta fruta tiene propiedades antioxidantes por excelencia.

CÁNCER: sus bioflavonoides naringerina y hesperidina así como la vitamina C son útiles para prevenir enfermedades del sistema inmunológico como el cáncer.

VISIÓN: la vitamina C, la luteína y el selenio mejoran la visión y previenen las cataratas y las maculopatías.

SISTEMA CIRCULATORIO: es fuente de rutina, quercetina y hesperidina, que mejoran la elasticidad de las arterias. Esta propiedad ayuda a prevenir problemas circulatorios en general como las várices y hemorroides, y además las disfunciones cardiovasculares.

COLESTEROL: el jugo de pomelo disminuye el colesterol sanguíneo. Es un remedio natural para este problema. Sin embargo, no debe consumirse cuando se está medicado con estatinas.

RESFRÍOS Y GRIPE: al igual que todos los cítricos, el jugo de pomelo ayuda a aliviar los síntomas gripales gracias a su riqueza en vitamina C.

SOBREPESO: por su bajo tenor calórico, su función diurética y su riqueza en antioxidantes, es un muy buen alimento en las dietas hipocalóricas.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: al ser fuente de minerales como potasio y magnesio, es un muy buen diurético, indicado especialmente en casos de gota y problemas reumáticos.

VESÍCULA: al igual que el limón, el pomelo tiene un efecto colágeno ya que estimula la excreción de bilis mejorando la digestión de las grasas.

EMBARAZO: por su riqueza en ácido fólico es un alimento muy recomendable, tanto en la planificación del embarazo como en su transcurso. El ácido fólico es esencial para evitar malformaciones en el bebé. Interviene además en la prevención y resolución de las anemias ferropénicas y de las llamadas anemias del mediterráneo.

TIP

Un vaso de jugo de pomelo es un buen recurso para equilibrar el colesterol sanguíneo, siempre que no se esté medicado.



TOMATE

Esta fruta es originaria de América; su nombre deriva de *tomatl*, del idioma náhuatl, de los pueblos nativos mexicanos. Contiene azúcares solubles (fructosa y glucosa) y ácidos (málico y cítrico), que le dan ese sabor dulce y ligeramente ácido. Y además vitamina C, betacarotenos y vitaminas B1, B3 y K. Entre los minerales aporta abundante potasio, hierro, calcio, magnesio, manganeso, cobre, zinc, sodio y licopeno, un fitoquímico responsable de su coloración con función antioxidante.



TIP

Un jugo de tomates es un excelente método para alcalinizar el organismo.

CÁNCER: el licopeno reduce el riesgo de padecer cáncer de próstata, mama, estómago, pulmón, vejiga y cuello de útero. Se encuentra en el tomate crudo y cocido (salsas, preparaciones), siendo este último de más fácil absorción.

SISTEMA INMUNOLÓGICO: su riqueza en vitaminas antioxidantes (betacarotenos y C) le confiere propiedades de protección sobre el sistema inmunológico, aumentando las defensas. Contiene glutathione,

un antioxidante intracelular, que ayuda a eliminar toxinas y protege de la acumulación de metales pesados.

CORAZÓN: su contenido en potasio beneficia al sistema cardiovascular y disminuye la presión.

FRAGILIDAD CAPILAR: sus bioflavonoides, antioxidantes que mejoran y fortifican las paredes celulares, disminuyen la fragilidad capilar, frecuente en personas de edad avanzada.

SE PUEDE CONSUMIR EN ENSALADAS Y JUGOS, APROVECHANDO TODAS SUS ENZIMAS, VITAMINAS Y MINERALES. ES UN ALIMENTO QUE REFRESCA EL ORGANISMO, IDEAL PARA LA TEMPORADA CÁLIDA. POR SU CONTENIDO EN PURINAS, SE LIMITA EN LAS DIETAS DE PERSONAS QUE SUFREN GOTA. PERO EN REALIDAD SU CONTENIDO EN PURINAS (SUSTANCIAS QUE SE ACUMULAN EN EL ORGANISMO) ES MUCHO MENOR QUE EN OTROS ALIMENTOS COMO HÍGADO, CARNES, FIAMBRES. SU ACCIÓN DIURÉTICA AUMENTA LA EXCRECIÓN DE TOXINAS. ESTÁ CONTRAINDICADO SU CONSUMO FRECUENTE CUANDO HAY CÁLCULOS RENALES POR SU CONTENIDO EN ÁCIDO OXÁLICO.

UVA

Las uvas constituyen una verdadera fuente de principios activos, con innumerables beneficios para la salud. Contienen vitaminas del grupo B como B3, B5, B6 y B9 o ácido fólico. Son ricas en potasio, hierro, calcio, fósforo. Aportan entre 60 y 75 calorías cada 100 gramos, esto equivale aproximadamente a 12 uvas grandes. Sus minerales, vitaminas y antioxidantes, en especial flavonoides y polifenoles, les confieren muchos beneficios.

CÁNCER Y ENFERMEDADES CRÓNICAS:

su contenido en resveratrol, un flavonoide presente especialmente en su piel, actúa en el organismo destruyendo los radicales libres y disminuyendo el riesgo de cáncer y enfermedades crónicas.

CORAZÓN:

sus antioxidantes las hacen recomendables para los enfermos cardíacos. El resveratrol previene el daño de la pared arterial; los polifenoles disminuyen el colesterol, elevan el colesterol bueno o HDL, y evitan la agregación plaquetaria, por lo que previenen la aterosclerosis. En algunos estudios sobre animales se comprobó el efecto de barrido de las antocianidinas sobre el colesterol acumulado en las arterias. Si además consumimos las semillas, masticándolas bien, estos efectos se potencian. Las uvas blancas contienen sustancias que también disminuyen el colesterol y son antiinflamatorias.

FRAGILIDAD CAPILAR:

las antocianidinas mejoran la

circulación y la fragilidad capilar. Refuerzan y reparan los capilares permeables.

VISIÓN:

las uvas mejoran la micro circulación ocular y fortalecen los capilares gracias a sus antocianidinas. Previenen las maculopatías.

PIEL:

debido a su aporte de vitamina C y flavonoides estimulan la síntesis del colágeno, protegen la piel del envejecimiento prematuro y de los efectos de los rayos solares. Mejoran la vitalidad y elasticidad de la piel.

ALERGIAS:

disminuyen los niveles de sustancias inflamatorias, como las prostaglandinas tipo II y leucotrienos, reduciendo así las inflamaciones.

SÍNDROME PREMENSTRUAL:

reducen el dolor de las mamas en el síndrome premenstrual, y tienen un efecto diurético evitando la retención de líquidos.



TIP

Tené a mano un bol con uvas o pasas de uva para comer algunas cuando tengas necesidad de dulces.

Las uvas, tanto negras, como moradas o blancas son altamente recomendables para reemplazar golosinas, y enriquecer con ellas nuestra dieta diaria. Las pasas de uva comparten las mismas propiedades.



AJO

Originario de Asia Central, hoy en día es utilizado prácticamente en todo el mundo. Sus acciones terapéuticas son variadas y abundantes. Sus principios activos son la alicina y el ajoeno. Se forman al triturar el diente de ajo y para obtener todos sus beneficios es aconsejable consumirlo luego de unos minutos y no inmediatamente. Al cocerlo, es conveniente evitar las altas temperaturas. Estos componentes, unidos a otros (flavonoides, compuestos azufrados, vitamina B6, C, manganeso, fibra con efecto prebiótico), y otros minerales y vitaminas son los responsables de las muchas propiedades terapéuticas del ajo.



TIP

Para mejorar la flora intestinal podés triturar un diente de ajo, esperar unos minutos y comerlo sobre un pedacito de pan con aceite de oliva para atenuar su sabor, o incluirlo en cualquier preparación. También podés triturarlo y dejarlo macerar en aceite de oliva, para utilizarlo cuando lo deseés.



COLESTEROL: es hipolipemiente, disminuye el colesterol y los triglicéridos debido al sulfuro dialílico que contiene. Gracias a sus compuestos sulfurosos actúa como antiadherente plaquetario. Esto lo hace útil en la prevención y el tratamiento de placas de ateroma.

FLORA INTESTINAL: es un antibiótico natural, con actividad frente a la *Escherichia coli*, *Klebsiella*, *Salmonella*, *Herpes simplex*, entre otros. Es además antiparasitario y antimicótico, en especial contra la *cándida albicans*.

DIABETES: actúa disminuyendo los niveles de glucosa en sangre.

HIPERTENSIÓN: es un hipotensor natural.

CÁNCER: por su riqueza en selenio es un alimento protector frente al cáncer y otras enfermedades inmunológicas. A esto se suma su acción benéfica sobre la flora intestinal.

CONTRAINDICACIÓN: en gastritis y úlceras.

AJO NEGRO: ES EL AJO SOMETIDO A PROCESOS DE FERMENTACIÓN QUE LE DAN SU COLOR OSCURO CARACTERÍSTICO. ASÍ SE LE CONFIERE UNA MAYOR CONCENTRACIÓN DE SUS PRINCIPIOS ACTIVOS Y POR LO TANTO, UNA MAYOR ACTIVIDAD TERAPÉUTICA.

ALCAUCIL O ALCACHOFA

Su principal componente activo es la cinarina, que le otorga gran parte de su capacidad terapéutica. Aporta zinc, selenio, magnesio, vitamina C, fibra soluble e insoluble.

COLESTEROL: sus fibras atrapan y eliminan el exceso de grasa de los alimentos. La cinarina y luteolina mejoran la síntesis de colesterol bueno o HDL y disminuyen la de colesterol malo o LDL. Evita la formación de placas de ateroma en las arterias.

HÍGADO: es donde ejerce su función más importante gracias a la cinarina. Es hepatoprotectora, colerética, colagoga, diurética. Previene y mejora el hígado graso o esteatosis, vesícula perezosa y enfermedades hepáticas en general. Optimiza la digestión de las grasas, debido a su efecto colerético (estimula la síntesis de ácidos biliares).

DIGESTIÓN: mejora las dispepsias producto de la dificultad para digerir grasas; disminuye las flatulencias, estimula el movimiento intestinal, alivia la congestión hemorroidal.

DIABETES: la inulina es una fibra que reduce la glucemia, previene y mejora la diabetes.

DIURÉTICO: su riqueza en potasio favorece la diuresis y en consecuencia la eliminación de toxinas. Es un buen remedio natural en caso de gota, artritis, artrosis, reuma.

SOBREPESO: es muy útil en tratamientos para bajar de peso por su riqueza en fibra, su bajo aporte calórico, su efecto diurético y regulador de la glucemia.

BELLEZA: al desintoxicar el hígado mejora la piel y el cabello, especialmente si va acompañado de una dieta baja en grasas animales. Es útil en la caída del cabello, las dermatitis, los eczema y el acné.



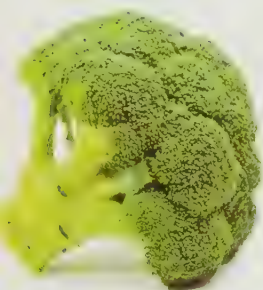
TIP

Si querés mejorar tu digestión, podés beber 3 tazas diarias de la infusión de un litro de agua con 2 cucharadas de hojas desecadas; dejar hervir durante 3 minutos. Podés endulzarla con algo de miel, porque su sabor es amargo.



BRÓCOLI

Pertenece a la familia de las crucíferas, como las coles y los repollos. Es rico en fósforo, potasio, betacarotenos y vitamina C. Tiene principios activos que mejoran la flora intestinal; contiene una sustancia llamada sulforafane, que estimula en el intestino la producción de enzimas antioxidantes.



TIP

Podés consumirlo también crudo, bien lavado, en ensaladas. De esta manera se reducen considerablemente los gases que producen en algunas personas y conserva su vitamina C.

CÁNCER: el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos catalogó al brócoli como el vegetal con la mayor capacidad en la lucha contra el cáncer. Su contenido en glucosilanatos, que en el organismo humano se descomponen en índoles, regulan los estrógenos, previniendo el cáncer de mama. Protege además de otros cánceres como estómago, intestino y próstata.

CÁNCER DE COLON: estas enzimas destruyen las sustancias cancerígenas que pueden estar presentes en el intestino; pueden provenir tanto de productos químicos como de carnes muy cocidas o fiambres. El brócoli es por lo tanto, desintoxicante, mejora la flora intestinal y disminuye el riesgo de cáncer de colon.

ÚLCERAS: tanto el brócoli como las coles de Bruselas, con un alto contenido de sulforafane, eliminan el *helicobacter pylori*, causante de úlceras digestivas. Por esta razón,

disminuye el riesgo de cáncer de estómago. Deberían consumirse al menos una vez por semana para proteger al sistema digestivo.

EMBARAZO: otro componente digno de mencionar es la vitamina B9 o ácido fólico. Esta vitamina es imprescindible en el embarazo para prevenir ciertas malformaciones y en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

ANEMIAS: contiene también hierro, que junto con el ácido fólico y la vitamina C, lo convierten en un vegetal útil en las anemias.

HIPERTIROIDISMO: regula y reduce los niveles hormonales de esta glándula. Por esta razón, es recomendable en el hipertiroidismo y debe limitarse su ingesta en el hipotiroidismo.

OTROS BENEFICIOS: provee calcio y magnesio, mejorando el sueño, los calambres musculares y la osteoporosis.

Cuando produce gases, es conveniente hervirlo en abundante agua, con la olla destapada, acompañado por un pedacito de alga kombu. Así se digiere más fácilmente y disminuye su efecto fermentativo. Para minimizar la pérdida de minerales se coloca el vegetal cuando el agua está hirviendo.

CEBOLLA

La cebolla es sumamente rica en minerales; entre ellos se destaca su contenido en selenio, por su función antioxidante; y el cromo, tan útil en diabetes.

Sus principios activos le otorgan sus propiedades terapéuticas:

HIPERTENSIÓN: la cebolla contiene alicina y aliina; estos compuestos reducen la presión arterial, fluidifican la sangre y disminuyen así el riesgo de trombosis.

CÁNCER: tiene propiedades antitumorales por su riqueza en antioxidantes, entre ellos el selenio. Los derivados azufrados de la cebolla protegen la piel y el hígado de sustancias cancerígenas.

DIABETES: El consumo de 50 g de cebolla diaria disminuye la necesidad de insulina en personas insulino dependientes y mejora las hiperglucemias (Dr. Jorge Alonso, *Tratado de Fitomedicina*). Sus principios activos no se destruyen durante la cocción.

COLESTEROL: incrementa los niveles del colesterol HDL o colesterol bueno, y disminuye el exceso de colesterol LDL o perjudicial.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: al actuar como diurético estimula la eliminación de toxinas, y mejora la retención de líquidos, celulitis, reuma, gota, insuficiencia renal.

Advertencia: no puede ser consumida cruda por personas con gastritis, úlceras, acidez o meteorismo.

ASMA Y BRONCOESPASMO: un flavonoide, la quercetina, y sus aceites esenciales le confieren propiedades antiespasmódicas, mucolíticas, expectorantes bronquiales. Es muy útil en problemas respiratorios como el asma, el EPOC, la tos, las bronquitis. Se pueden consumir crudas o en un jarabe de cebollas con miel. El disulfuro de alilo tiene propiedades antiinflamatorias frente al Herpes virus.

ANTIBIÓTICO: actúa como antibiótico natural, especialmente en el intestino, por su riqueza en azufre, con función bactericida.

CABELLO: la quercetina que contiene en especial la cebolla colorada se utiliza como un revitalizante capilar.

OSTEOPOROSIS: según algunos estudios la cebolla sería un coadyuvante en la síntesis del tejido óseo, muy útil en osteopenias y osteoporosis.



TIPS

- Unas gotas de jugo de cebolla instiladas en las fosas nasales una o dos veces por día mejora la sinusitis y las congestiones nasales.

- El agua fría con limón atenúa su olor y sabor. Las lágrimas que se derraman cuando se trabaja con la cebolla sirven como vehículos de depuración de toxinas retenidas en los ojos.

- La cebolla contrarresta la influencia de las carnes sobre las bacterias intestinales por su poder de antibiótico natural.

FRUTAS SECAS



Las frutas secas son verdaderos tesoros de la naturaleza. En pequeñas dosis aportan grandes beneficios. Son ricas en grasas (50 a 60%), en su mayor parte mono y poliinsaturadas. Algunas de estas grasas (omega 3 y 6) son esenciales para el organismo, pues no pueden ser sintetizadas por nuestro cuerpo. Es por lo tanto imprescindible incluirlas en la dieta.

Todas tienen abundancia en fibras, magnesio, hierro, cobre, manganeso, fósforo, zinc, potasio y azufre. Este último es un mineral difícil de encontrar en las proteínas vegetales; por esta razón, las frutas secas son especialmente recomendables para personas vegetarianas. Contienen vitaminas E, B1, B2 y B3.

Gracias a investigaciones hechas especialmente sobre comunidades vegetarianas, se conocieron sus beneficios y el rol fundamental que ejercen en la protección de la salud cardíaca. Su riqueza en calorías, aproximadamente 600 cada 100 gramos, se minimiza por las pequeñas cantidades necesarias para dar saciedad. Las dietas con bajo contenido de colesterol, y con frutas secas, reducen el colesterol total y el LDL en un 4 a 16% y 9 a 20%, respectivamente.

Contienen flavonoides, antioxidantes y otros principios activos que reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular. Por lo tanto, las personas que presentan enfermedades cardiovasculares o un mayor riesgo de sufrirlas, se benefician con un consumo diario de algunas frutas secas. Es aconsejable adquirirlas siempre con su cáscara, para evitar la oxidación de las grasas, muy sensibles a la luz y el calor.

CASTAÑAS DE CAJÚ, PISTACHO Y CASTAÑAS AMAZÓNICAS

Son similares en su composición química. El pistacho es rico en arginina, un aminoácido que mejora el sistema inmunológico. Las castañas proveen abundante selenio, mineral antioxidante esencial y de gran valor terapéutico en el cáncer y otras enfermedades inmunológicas.

ALMENDRAS

HÍGADO: contienen ácidos grasos monoinsaturados u omega 9. Estas grasas vegetales, cuya fuente más conocida es el aceite de oliva, benefician al hígado y mejoran el funcionamiento de la vesícula.

COLESTEROL: elevan el colesterol bueno o HDL y disminuyen el colesterol LDL, también llamado colesterol malo.

OSTEOPOROSIS: son muy ricas en calcio (234 mg%) y magnesio; resultan muy útiles para complementar la alimentación en caso de osteoporosis y uñas frágiles.

ACTIVIDAD MENTAL: su contenido en magnesio es útil cuando hay cansancio intelectual o excesivo desgaste del sistema nervioso, tanto en los estudiantes como en personas que realizan esfuerzos físicos sostenidos.

INSOMNIO: la carencia de magnesio puede ocasionar un tipo de insomnio característico, que consiste en despertarse luego de 3 o 4 horas de sueño y no lograr retomarlo. En estos casos, una dieta complementada con almendras puede ayudar, junto a otras medidas, a normalizar esta situación.



AVELLANAS

ANTIOXIDANTE: es la fruta seca con mayor contenido de vitamina E (40 mg cada 100 g), la reina de las vitaminas antioxidantes. Esto convierte a la avellana en una herramienta excepcional para disminuir los efectos del smog, las radiaciones solares, los llamados xenobióticos en general, que penetran en el organismo juntamente con la alimentación industrializada.

ENFERMEDADES CRÓNICAS: por su riqueza en vitamina E disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como cataratas, diabetes, cardiovasculares, artrosis, autoinmunes y cáncer.

PIEL: es un nutriente que revitaliza la piel, ayuda a disminuir estrías y marcas, y evita las arrugas prematuras.

EMBARAZO: las avellanas son muy ricas en ácido fólico; por lo tanto, resultan importantes en el embarazo para la salud del bebé.

ANEMIA DEL MEDITERRÁNEO O TALASEMIA: su aporte de ácido fólico mejora las anemias, en especial las llamadas “anemias del Mediterráneo”.



NUECES

Se diferencian de las otras frutas secas por su contenido en ácidos grasos poliinsaturados esenciales, el linoleico y linolénico (omega 6 y omega 3 vegetal); esto las convierte en frutos muy completos como aporte de grasas esenciales vegetales.

ANTIINFLAMATORIA: beneficiosas para prevenir o mejorar problemas de alergia, enfermedades cardiovasculares, autoinmunes y dermatopatías.

DIABETES: aportan manganeso y cobre, un complemento importante en la dieta de las personas con diabetes.

CORAZÓN: contienen flavonoides, que las convierten en un alimento protector del sistema cardiovascular. Tres nueces diarias disminuyen el riesgo de infarto de miocardio en forma significativa. Contribuyen, dentro de una alimentación adecuada, a la reducción del colesterol en sangre.



ES IMPORTANTE COMPRARLAS CON CÁSCARA PARA EVITAR SU CONTACTO CON LA LUZ Y PELARLAS EN EL MOMENTO EN QUE SE VAN A CONSUMIR. ADEMÁS, AL ELEGIRLAS ES ACONSEJABLE AGITARLAS PARA COMPROBAR QUE EL FRUTO NO SE MUEVA ADENTRO. CUANDO SE MUEVE, SIGNIFICA QUE NO ES FRESCA.

TIP

Intentá comer tres nueces diarias si necesitás mejorar la salud de tu corazón. Y agregá unas almendras, avellanas o pistachos a tu ensalada diaria.



SEMILLAS



Utilizar las semillas en nuestra alimentación es obtener nutrientes esenciales, primarios y altamente vírgenes de la naturaleza en su forma más pura. Son las generadoras de plantas, árboles, cereales, y todo lo que existe en el mundo vegetal.

Son alimentos que se utilizan en muy pequeñas proporciones y aportan grasas insaturadas, importantes para el sistema inmunológico, el cerebro, los ojos y otros órganos; además de oligoelementos, minerales y vitaminas de difícil conservación. Gracias a sus cáscaras preservan estos nutrientes de la oxidación. Esta es una de las razones que las hacen claves en una alimentación sana. Las semillas pequeñas como lino, sésamo, chía, amapola se deben consumir molidas y crudas, para que puedan ser adecuadamente absorbidas y metabolizadas por nuestro cuerpo. Las más grandes, como las de girasol, se ingieren crudas y masticándolas apropiadamente. Al tostarlas pierden su vitamina E y se saturan sus grasas. Es mejor molerlas en el momento, pero si esto no es posible, pueden molerse y guardarse 2 o 3 días en la heladera.

Asimismo, aportan de 500 a 600 calorías cada 100 g, con la ventaja de que sus dosis diarias son mínimas y se pueden incluir sin problemas incluso en las dietas hipocalóricas. También se pueden consumir previa activación. De esta forma, se hace más fácil su digestión y aumenta su poder laxante. Consiste en dejarlas en remojo durante aproximadamente 8 horas. Se enjuagan previamente y una vez activadas se licúan con frutas.

CHÍA

Si hay algo que diferencia a la chía de otros alimentos vegetales es su riqueza en ácido α -linolénico u omega 3. Esto le confiere sus principales cualidades a la hora de elegirla.

COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS:

su riqueza en omega 3 y fibra soluble disminuye el colesterol y principalmente los triglicéridos.

SISTEMA CARDIOVASCULAR:

su contenido en omega 3, calcio, magnesio, vitamina E y ácido fólico son los responsables de sus efectos antitrombóticos, antiinflamatorios y antiarrítmicos.

INTESTINO:

mejora el tránsito intestinal gracias a los mucílagos. Previene hemorroides, ejerce una función de prebiótico por su acción sobre la flora intestinal. Reduce el riesgo de cáncer de colon por su acción laxante que impide la reabsorción de sustancias tóxicas, así como su formación.

ENFERMEDADES CRÓNICAS:

su contenido en ácidos grasos esenciales omega 3 y vitamina E mejora inflamaciones, dolores articulares y enfermedades crónicas en general.

SISTEMA NERVIOSO:

siendo el omega 3 un ácido graso esencial para la nutrición del cerebro, la chía coadyuva en los tratamientos de depresión, estrés, Parkinson, Alzheimer, etc.

HÍGADO:

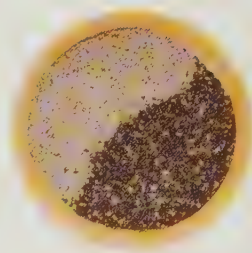
previene la formación de cálculos vesiculares al dificultar la reabsorción de ácidos biliares abundantes en colesterol. Disminuye el riesgo de hígado graso.

DIABETES:

la fibra mejora la curva de glucemia permitiendo que los hidratos se absorban con mayor regularidad y lentitud.

ACTIVIDAD FÍSICA:

ingerir dos cucharaditas molidas de chía con frutas, cereales, vegetales, jugos, etc. mejora el rendimiento y la resistencia física por su capacidad de regular la absorción de hidratos de carbono y por su riqueza mineral.



TIP

Agregá una cucharadita de chía molida a tu licuado, jugo o ensalada de frutas.



GIRASOL

La semilla de girasol es especialmente rica en vitaminas B, manganeso, fósforo, cobre, calcio y ácidos grasos insaturados. Estas características le dan su cualidad curativa.

DIABETES: su riqueza en manganeso la convierte en un alimento básico para mejorar la curva de glucemia y la síntesis de insulina. La carencia de este mineral incrementa el riesgo de sufrir resistencia a la insulina.

PIEL: es una rica fuente de ácidos grasos poliinsaturados, especialmente omega 6 virgen y vitamina E. Por ello, es un alimento muy útil en problemas dermatológicos, eczema, psoriasis y piel seca.

SISTEMA NERVIOSO: es un ansiolítico natural gracias a su contenido en lecitina, vitaminas B1 y E, y ácidos grasos esenciales.

OJOS: estas vitaminas sumadas a la vitamina B2 y al aminoácido cisteína hacen de ella una aliada en los problemas oculares.

COLESTEROL: como las otras semillas, reduce el colesterol.

ALERGIAS: es un alimento a tener en cuenta cuando hay alergia a la proteína de la leche de vaca. Se puede utilizar para hacer leche de girasol, que aporta la misma cantidad de calcio que la leche de vaca (120 mg cada 100 cc).

TIP

Agregá una o dos cucharadas de semillas de girasol a tu ensalada para hacerla más nutritiva.



LINO

Desde la Antigüedad, se utilizó de múltiples formas. Desde alimento hasta vestimenta, su versatilidad lo convierte en un aliado del ser humano y su poder creativo.

GRASAS ANTINFLAMATORIAS:

al igual que la chía, el lino se diferencia de las otras semillas por contener ácidos grasos esenciales poliinsaturados omega 3; este ácido graso α -linolénico es muy escaso en el reino vegetal.

COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS:

el ácido linolénico tiene la propiedad de disminuir el colesterol, los triglicéridos y el riesgo de trombosis.

DIABETES: por su riqueza en fibra soluble es útil en la diabetes, pues disminuye los niveles de glucemia.

DISFUNCIONES OVÁRICAS: el lignano, un fitoestrógeno contenido en la semilla, mejora las disfunciones ováricas. Es útil en el síndrome premenstrual, trastornos de la menopausia, irregularidades menstruales.

LAXANTE: sus mucílagos actúan como laxantes sin irritar la mucosa intestinal; es el laxante ideal cuando hay gastritis, colon irritable, úlceras, hemorroides o simplemente un sistema digestivo sensible. El poder demulcente de los mucílagos suaviza y desinflama la mucosa.



TIP

Cuando por alguna razón no puedas consumir la semilla, o necesites un laxante natural, aprovechá sus cualidades poniendo una cucharada sopera de semillas previamente enjuagadas en un vaso de agua natural por la noche y bebé solo el agua en ayunas por la mañana. Podés también licuarla con una fruta, o dejarla ya molida en remojo para ingerirla junto con el agua.

ADVERTENCIA: "NO ES CONVENIENTE AUMENTAR LA DOSIS MÁS ALLÁ DE 3 CUCHARADAS SOPERAS DIARIAS, ESPECIALMENTE SI SE LO MUELE, YA QUE EL LINO TIENE UN PRINCIPIO ACTIVO (HETERÓSIDOS CIANOGENÉTICOS) QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD". (DR. JORGE ALONSO) LA CANTIDAD HABITUALMENTE ACONSEJADA ES DE 1 CUCHARADITA DE TÉ POR DÍA. EN GENERAL, SI EL USO ES DIARIO, CON ESTA CANTIDAD BASTA PARA NORMALIZAR EL FUNCIONAMIENTO INTESTINAL.

SÉSAMO

Como cada semilla, es única y se diferencia de las demás por su equilibrio en el contenido de grasas mono y poliinsaturadas (omega 9 y omega 6) y por su extraordinaria riqueza en calcio.

SISTEMA NERVIOSO: por su aporte de omega 6, lecitina y vitaminas B actúa tonificando al sistema nervioso. Mejora la memoria. Su contenido en vitamina E y lecitina mejora la circulación y mantiene flexibles las arterias.

OSTEOPENIA-OSTEOPOROSIS: aporta calcio de fácil absorción, comparable al yogur. Por su contenido en fósforo y magnesio remineraliza el organismo. Una taza de leche de sésamo (a base de una taza de agua y 50 g de sésamo) aporta 500 mg de calcio.

COLESTEROL: contiene fitoesteroles, que reducen el colesterol.

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA: al agregarse sésamo a la dieta se completan las proteínas que proveen las legumbres, carentes en metionina, un aminoácido abundante en el sésamo.

EMBARAZO-LACTANCIA: el sésamo molido es una alternativa eficaz para aumentar el calcio de fácil asimilación en la dieta. Es por lo tanto muy aconsejable en esta etapa de la vida. Las grasas esenciales que aporta y la vitamina E mejoran la elasticidad de la piel, importante para prevenir estrías.

TIP

Hacé para tus ensaladas un condimento a base de sésamo molido crudo con sal marina o rosada, y lo que quieras agregarle: algunas semillas de girasol molido o levadura de cerveza. También podés tostar el sésamo; pero en este caso, pierde sus ácidos grasos poliinsaturados.



ZAPALLO O CALABAZA

Las semillas de zapallo y calabaza aportan zinc, selenio, manganeso y hierro. Contienen ácidos grasos oleico y linoleico, más conocidos como omega 9 y omega 6.

HIPERPLASIA PROSTÁTICA: por su gran riqueza en zinc, son útiles en problemas de hiperplasia prostática y baja espermatogénesis.

DIABETES: su contenido en zinc y manganeso las hace especialmente indicadas para mejorar la diabetes. Su contenido en fibra, además, disminuye la glucemia.

ANTIPARASITARIAS: se utilizan en especial contra tenias y oxiuros; aproximadamente una cucharada sopera diaria, apenas tostadas, durante 8 días, colabora para eliminar los parásitos intestinales. Como son muy ricas en grasas insaturadas, no deben tostarse a más de 60 °C, razón por lo cual es mejor que se sequen al sol o se tuesten ligeramente.



TIP

Comé un puñado de semillas de calabaza tostadas en reemplazo de una galletita u otro snack.



HONGOS Y CEREALES



SHIITAKE

Este hongo, también llamado hongo japonés o chino, proviene del cultivo de esporas sobre madera. Contiene vitamina B12 y abundante cantidad de vitamina D2 (2600 ui). Es rico en fósforo, hierro (5,5%) y sodio. Aporta polisacáridos con importantes funciones terapéuticas.

CÁNCER: contiene lentinano, sustancia que inhibe el crecimiento de algunos tumores. Es un potente estimulante del sistema inmunológico, coadyuvante en la prevención y el tratamiento del cáncer; revitaliza el sistema de defensa del organismo, especialmente los macrófagos y linfocitos T. El selenio, mineral antioxidante por excelencia, algunas enzimas específicas y las vitaminas también antioxidantes A, C y E aumentan su eficacia sobre el sistema inmunológico.

ANTIVIRAL: hace frente al virus de la gripe y sarampión.

COLESTEROL: la eritadenina, presente en el extracto seco del hongo, reduce el colesterol libre. La presencia de vitamina B3 colabora en la eliminación del colesterol.

VEGETARIANOS: aporta vitamina B12 con frecuencia carente en dietas vegetarianas y veganas. Útil también para las personas que sufren de anemia y falta de vitalidad. Es rico en aminoácidos que se encuentran en estado libre y son por lo tanto fácilmente absorbibles.

OSTEOPOROSIS: contiene una gran cantidad de vitamina D, que mejora la absorción del calcio y su fijación, por lo tanto beneficia en casos de osteopenia, osteoporosis, fracturas, en dietas veganas, etc.

SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA

ADQUIRIDA: uno de los descubrimientos más asombrosos respecto de este hongo fue su acción para disminuir los efectos adversos de la AZT, medicamento comúnmente usado en los tratamientos de esta enfermedad (sida).

DIGESTIÓN: mejora la digestión por su contenido en enzimas.

TIP

El hongo seco se remoja de 15 a 30 minutos y se cocina 20 minutos aproximadamente. Se puede consumir desecado o fresco en salsas, cazuelas, guisos, ensaladas.



ARROZ

Este grano es un alimento emblemático para la humanidad. Ha sido un fiel aliado del hombre desde tiempos inmemoriales. Sus múltiples cualidades lo convirtieron en el alimento de oro para la macrobiótica y los pueblos orientales.

SISTEMA NERVIOSO: su riqueza en vitaminas B le confiere una propiedad calmante del sistema nervioso. Una dieta basada en arroz integral mejora el ánimo, disminuye el estrés y optimiza el descanso nocturno.

INTESTINO: el grano integral regula el movimiento intestinal. El grano pulido o arroz blanco es un alimento astringente, adecuado para mejorar diarreas. En estos casos, es muy útil el agua de arroz, que tiene un efecto astringente sumado a su acción demulcente, suavizante de mucosas irritadas.

INSUFICIENCIA RENAL: el arroz se ha utilizado tradicionalmente en nutrición terapéutica para mejorar las disfunciones renales.

SINUSITIS: en las sinusitis y en todas las enfermedades que cursan con mucosidades, una alimentación basada en arroz integral acorta el proceso de curación, y disminuye la síntesis de flemas y moco.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: es pobre en sodio y rico en potasio; por lo tanto, colabora en la eliminación de líquidos retenidos, edemas y celulitis.

HIPERTENSIÓN: su riqueza en potasio, pobreza en sodio y su capacidad diurética lo hacen muy útil en dietas para personas hipertensas.

USO EXTERNO: en las dermatitis se puede utilizar el grano molido en un molinillo de café; este polvo de arroz se coloca sobre la zona dañada. Es útil en la dermatitis de los bebés causadas por el pañal.

El arroz integral, en sus distintas variedades, como el grano corto o yamaní, o granos largos como el basmati, jazmín, etc. es un cereal con múltiples acciones terapéuticas. Como todos los cereales aporta fibra, minerales (potasio, fósforo, magnesio, sílice, selenio, zinc, manganeso) y vitaminas (B1, B2, B3, B5 y B6). Su germen es rico en vitamina E, potente antioxidante.



TIP

Si querés una dieta depurativa sin pasar hambre, podés intentar unos días de monoalimento a base de arroz integral. O sea, comer un plato de arroz en almuerzo y cena; y si lo deseas, en el desayuno también. O en su reemplazo, galletas de arroz.

ESPECIAS



CANELA

DIGESTIÓN: sus aldehídos aromáticos le confieren propiedades a nivel digestivo: es carminativa; o sea, disminuye los gases. Antiespasmódica, relajante de la musculatura lisa, útil en los cólicos. Mejora la dispepsia por su capacidad para estimular la síntesis de enzimas digestivas. Una taza de infusión de jengibre, menta o anís con media cucharadita de canela mejora la digestión.

BACTERIAS INTESTINALES: es efectiva para regular la flora intestinal. Útil especialmente en candidiasis e infecciones por *Escherichia coli* y otras bacterias.

INFECCIONES URINARIAS: su actividad sobre *Escherichia coli* y *Cándida* la convierte en una aliada en infecciones urinarias, cistitis e infecciones vaginales a repetición.

MICCIÓN NOCTURNA: mejora la frecuencia de las micciones nocturnas.

SALUD BUCAL: algunos estudios refieren que la canela tiene propiedades para disminuir la placa bacteriana.

DIABETES: disminuye la glucemia y la resistencia a la insulina. Media cucharadita en dos comidas diarias mejora la diabetes.

CIRCULACIÓN: calienta el cuerpo. Un té de canela en época invernal conforta al organismo.

TIP

Agregale un cuarto de cucharadita de canela al té que acostumbrás tomar. Podés tomar media a una cucharadita tamaño té por día.



TODAS LAS ESPECIAS OTORGAN BENEFICIOS PARA LA SALUD. LOS ACEITES ESENCIALES LE DAN SU AROMA, SU CAPACIDAD PARA DESPERTAR EL APETITO, SU PODER TERAPÉUTICO Y ESE GUSTO TAN ESPECIAL EN NUESTRAS COMIDAS. SIN DESMERECEER A TODAS LAS ESPECIAS, ELEGIMOS LA CANELA Y LA CURCUMA PARA REPRESENTARLAS DIGNAMENTE.

CÚRCUMA

DISPEPSIA: es protectora gástrica. Mejora las dispepsias, inflamaciones intestinales, el meteorismo. El zingibereno le da propiedad antiulcerosa.

HÍGADO: es hepatoprotectora, con efectos colagogos y coleréticos, favoreciendo el drenaje vesicular. Es útil en insuficiencia biliar, hepatitis, hígado graso, cirrosis y colesterol elevado.

INTESTINO: mejora las deposiciones demasiado blandas y las diarreas. Es carminativa, ayuda a expulsar los gases.

CÁNCER: aumenta el glutatión, una enzima antioxidante generada por el organismo y es un antioxidante per se, inhibiendo radicales libres. Posee varias sustancias con propiedades antitumorales, y es utilizado tanto en prevención como en tratamiento contra el cáncer.

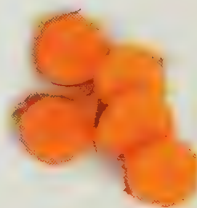
ARTRITIS, ARTROSIS: los curcuminoides inhiben la síntesis de prostaglandinas 2, una sustancia que promueve la inflamación, aliviando de esta manera los dolores característicos de estas afecciones.

SISTEMA RESPIRATORIO: es antibronquial, alivia el EPOC y el asma.

SISTEMA CARDIOVASCULAR: protege al corazón del estrés oxidativo.

DEPRESIÓN: es un excelente antidepresivo natural. Inhibe una enzima, la monoamino oxidasa A, estimulando así la recaptación de serotonina.

SE UTILIZA SU RIZOMA MOLIDO.
SUS PRINCIPALES ACTIVOS SON LAS
CURCUMINAS, RESPONSABLES DE
SU CAPACIDAD COLORANTE. TIENE
MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA EL
ORGANISMO.



TIP

Añadir una cucharadita (y hasta 3) de cúrcuma a las comidas (arroz, puré, pasta, guisos) un minuto antes de apagar el fuego. Si la cocinás, pierde gran parte de sus efectos. Se puede combinar con pimienta negra para optimizar su absorción. También utilízala en comidas crudas como ensaladas.



ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

ALGAS

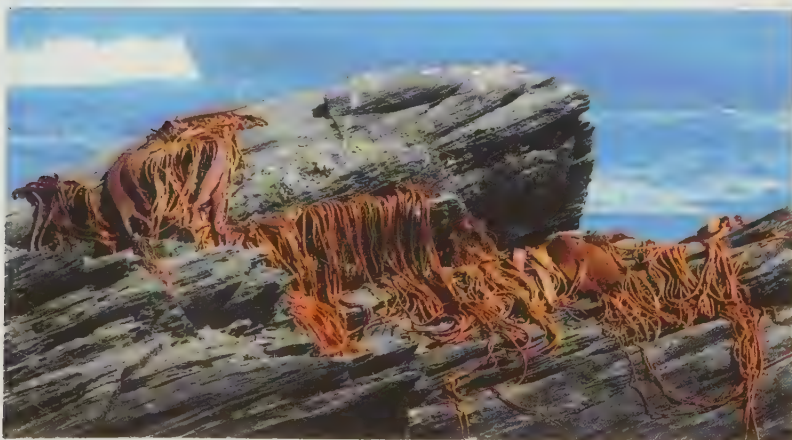
ALGAS



Toda vida tiene su origen en el agua. Las algas, los vegetales más antiguos del planeta, conforman uno de los grupos de alimentos más ricos en minerales conocidos hasta hoy. Estos le confieren su calidad alcalina y su poder para desintoxicar al organismo de metales pesados y toxinas. Entre ellos calcio, magnesio, potasio, zinc, cromo, cadmio, manganeso, además del yodo, mineral característico del agua de mar.

Incluir las en este capítulo sobre alimentos curativos tiene dos razones: una, su condición de inalterabilidad ante las toxinas que pueda haber en las aguas donde se desarrollan, en especial en la actualidad, cuando hay información inquietante sobre la salud del mar. Y la segunda, porque cada vez hay más personas, especialmente de sexo femenino, afectadas de hipotiroidismo. Y las algas constituyen un alimento sencillo y práctico para disminuir el riesgo de esta patología por su riqueza en minerales y específicamente en yodo.

En general, las algas son excelentes reconstituyentes de tejidos por su calidad mineral, fortalecen huesos, cabello, uñas. Aportan fibras, tanto solubles como insolubles. Contienen ácido algínico, una sustancia capaz de absorber y eliminar el colesterol y algunos metales pesados. Este ácido protege frente a la exposición de estroncio, un metal radioactivo, absorbiéndolo y eliminándolo del organismo. Existe una gran variedad de algas y sirven para muchos fines.



Cochayuyo

ALGAS

ANEMIA: alga dulce, por su aporte de hierro vegetal. Suma también abundante potasio.

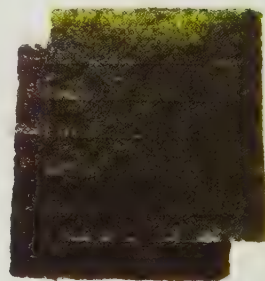
OSTEOPENIA, OSTEOPOROSIS: arame e hiziki, por su alto contenido de calcio, entre 1100 y 1400 mg%.

HIPOTIROIDISMO: fucus, kombu, por su riqueza en yodo.

PROBLEMAS DIGESTIVOS: cochayuyo, por su fibra soluble y mucílago útil en la gastritis.

ESTREÑIMIENTO: agar agar o kanten, por sus fibras solubles efectivas en estreñimiento y colon irritable.

PROBLEMAS MENTALES, ESQUIZOFRENIA: hiziki, nori, por su riqueza en vitamina B3.



TIP

Se utilizan en pequeñas porciones, por ejemplo el alga nori en sushi o en una ensalada; el alga kombu en una sopa de verduras; el agar-agar, como gelatina en alguna preparación.



Alga dulce

ALIMENTOS QUE INFLAMAN

«LA SANGRE (O LA LINFA) ES INOCENTE Y NEUTRAL,
TOMA Y LLEVA CUANTO LE DAMOS».

DR. ARTURO CAPDEVILA

Teniendo en cuenta que el organismo funciona con inteligencia, respondiendo a necesidades y reaccionando ante agresiones, déficits o excesos, me parece conveniente mencionar aquellos alimentos que tienen, en la mayoría de las personas, respuestas inflamatorias. Así, la suma de una alimentación antiinflamatoria unida a los alimentos curativos aconsejados en cada caso, será mucho más efectiva en el proceso de curación.

Es necesario aclarar que cada persona tiene su propio terreno característico: órganos y sistemas más o menos vulnerables por herencia, por hábitos, estados emocionales, medio ambiente y condiciones de vida. Por lo tanto, la alimentación individual debe adaptarse a estas características particulares.

Los alimentos que es aconsejable excluir o disminuir ante cualquier problema de salud son los siguientes.

TRIGO, GLUTEN

El intestino es un órgano que cumple numerosas funciones. Además de ocuparse de la digestión y la absorción de nutrientes, cumple funciones endócrinas, inmunológicas y del sistema nervioso. Se lo considera el segundo cerebro, y por eso su integridad es esencial cuando queremos mantener o mejorar la salud. Un sistema digestivo sano garantiza en gran medida un sistema inmunológico más eficiente. Todo tratamiento de salud debería comenzar por asegurar o reparar la integridad de la mucosa digestiva.

El trigo es un cereal noble. Debido justamente a su extrema versatilidad, ha sido utilizado como un alimento básico desde tiempos lejanos. Sin embargo, su refinamiento, su inclusión en toda clase de alimentos industrializados, y las modificaciones de las que ha sido objeto lo convirtieron en un alimento con capacidad alergénica.

El trigo y sus derivados encabezan la lista de los causantes o agravantes de la hiperpermeabilidad intestinal. Dicho de otra manera, lastiman la mucosa digestiva y disminuyen su capacidad protectora. Esto se debe fundamentalmente al hecho de que se incluye en la dieta en forma desmedida, unido a que hay una sobreoferta de gluten, su proteína, la parte justamente más alergénica del grano. Este ha sufrido además modificaciones genéticas y está cultivado en suelos con gran cantidad de fertilizantes químicos.

Si bien hay otros cereales que contienen gluten, como la avena, la cebada y el centeno, estos son mucho menos agresivos por contenerlo en menor proporción. En resumen, se aconseja disminuir en lo posible la ingesta de harinas blancas. La harina de trigo integral, si bien es más saludable por contener todos los minerales y vitaminas del grano de trigo, puede ocasionar inflamaciones similares. En esta precaución debe incluirse al seitán, preparado justamente sobre la base de gluten.



LÁCTEOS

Sus ventajas consisten en ofrecer proteínas completas y alta concentración de calcio. Sus desventajas se relacionan con la salud en personas predispuestas. En primer lugar, se aconseja no dar leche de vaca a menores de un año, para evitar alergias y otras enfermedades. Algunos estudios sugieren que la homogeneización de la leche aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y de reacciones alérgicas (K. Oster y D. Ross, *The XO factor*). Investigaciones llevadas a cabo en distintos países señalan a los lácteos como inductores de enfermedades como diabetes tipo I, alergias, problemas dermatológicos y tendencia a en-

fermedades autoinmunes como la artritis reumatoidea en personas genéticamente predispuestas.

A esto se suma la crianza moderna del ganado, con el uso de antibióticos para preservar la infección de las ubres debido a los métodos de ordeño. Es inevitable que vestigios de esos antibióticos estén presentes en la leche.

Muchos adultos que beben leche sufren de dispepsia, debido a la disminución o carencia de lactasa, enzima que tiende a desaparecer en el ser humano a partir de los 3 años. La leche contiene además ácido butírico, que daña la mucosa intestinal predisponiendo así al síndrome denominado intestino permeable. Esto permite el pasaje a la sangre, con mayor facilidad, de bacterias, toxinas y proteínas no degradadas que afectan al sistema inmune. La caseína, una de las proteínas de los lácteos, es mucogénica; es decir, genera mucosidades, por lo que se recomienda evitarla en niños y adultos con asma y dificultades respiratorias.

En su libro *The China Study*, T. Colin Campbell describe algunos estudios llevados a cabo sobre el cáncer y la caseína bovina, en los cuales se constata una relación altamente positiva. La caseína, presente en todos los productos lácteos, es el segundo agresor de la mucosa. O sea, quesos, ricotta, yogur además de leche, entera o descremada, con o sin lactosa. Es importante puntualizar que en personas predispuestas o afectadas por enfermedades del sistema inmunológico a quienes se restringen los lácteos, accedan a otras fuentes confiables de calcio para satisfacer todos los requerimientos.



XENOBIÓTICOS

Son compuestos sintetizados químicamente, razón por la cual el organismo no dispone de mecanismos para degradarlos. Al ingresar al cuerpo son susceptibles de provocar reacciones adversas como alergias u otros síntomas de intolerancia o depositarse en los tejidos y dificultar los procesos fisiológicos normales. Entre sus efectos figura la irritación de las mucosas digestivas, pudiendo facilitar el síndrome del colon irritable, de hiperpermeabilidad intestinal e inflamaciones diversas. Aumentan el riesgo de procesos inflamatorios generales como el reuma, artrosis, fibromialgia, etc. Algunos de ellos son:

JMAF o jarabe de maíz de alta fructosa: utilizado en reemplazo del azúcar común o refinada por ser económicamente más rentable. Esto trae aparejado un posible aumento de triglicéridos y poca saciedad; es decir, se necesita comer más porque no tiene efecto de saciedad. Si hay tendencia a la esteatosis o hígado graso, puede aumentarla. Se encuentra en los jugos comerciales, golosinas, postres, yogures y hasta en la miel no pura.

GMS o glutamato monosódico: se usa para potenciar el sabor de los alimentos. También llamado umami, está presente en la mayoría de los alimentos industrializados. Está asociado a un mayor riesgo de diabetes y obesidad, por estimular la secreción de insulina. También puede ocasionar

migrañas y aumento de la presión arterial. El glutamato es un aminoácido no esencial presente en cantidades normales en los alimentos, y acompañado por vitaminas, minerales y fibras. En este contexto, su fin es alimenticio. Pero utilizado en forma industrial en proporción más elevada y sin los nutrientes protectores mencionados, su efecto en el organismo es totalmente diferente. Al ser un aminoácido con funciones de neurotransmisor, puede ser responsable de síntomas neurológicos como hiperactividad, déficit de atención, insomnio, además de otros como arritmias.



PRODUCTOS ENVASADOS

Las conservas en lata, los envases tetra-brik y los plásticos pueden estar recubiertos con bisfenol A, también conocido como BPA, un producto químico industrial que se utiliza para evitar el deterioro de los envases. El BPA actúa sobre el sistema endócrino, aumentando o disminuyendo la actividad hormonal. Por esta razón produce alteraciones en la salud. Según estudios científicos, se relaciona con la obesidad, la diabetes, el ovario poliquístico, la fertilidad y la actividad tiroidea. Su gravedad es aún mayor cuando se consume durante el embarazo y la lactancia, ya que puede afectar el desarrollo neuronal del feto. Por lo tanto, es aconsejable limitar la ingesta de productos enlatados y envasados en plásticos.



EDULCORANTES ARTIFICIALES

Si bien están aprobados por los organismos de control, no se aconseja su uso indiscriminado en la alimentación diaria. Entre ellos figuran la sacarina, el ciclamato, el aspartamo, el acesulfamo K y la sucralosa. Todos ellos presentan contraindicaciones y deberían ser mínimos, si acaso están presentes, en la dieta. El mayor riesgo se encuentra en las personas que intentan equilibrar su peso y consumen diariamente productos light. En estos casos, el consejo es disminuirlos en lo posible, especialmente aquellos totalmente prescindibles, como los jugos y las gaseosas, y encontrar alternativas más saludables sobre la base de alimentos naturales.



BEBIDAS COLA Y JUGOS ARTIFICIALES

Estas bebidas carecen de principios nutritivos y en cambio se basan en elementos artificiales como colorantes, saborizantes y endulzantes. Entre ellos, el mencionado JMAF y los edulcorantes artificiales. Además de recargar al organismo de sustancias que deben necesariamente ser depuradas por el hígado y riñones, ocupan el lugar del verdadero elemento que el cuerpo necesita para su depuración, el agua o los jugos de frutas y verduras naturales, portadores de la llamada agua vital, por su contenido en enzimas, vitaminas y minerales.



AZÚCAR REFINADA Y DERIVADOS

Debido a la carencia de minerales, el azúcar refinada genera una respuesta insulínica que si se repite en forma habitual, lleva al agotamiento del páncreas, órgano que sintetiza insulina, con un mayor riesgo de diabetes. Esta carencia de minerales convierte al azúcar refinada en un alimento con un efecto ácido en el pH sanguíneo, exigiendo al organismo el gasto de minerales propios, en especial el calcio, para equilibrar el medio interno. Su consumo deviene en la mayoría de las personas en crisis de hipoglucemias, generando una necesidad constante de consumo de hidratos de carbono para poder regularizar la glucemia. Esto puede ser la causa de la obesidad en personas predispuestas. Se ha postulado también la influencia del consumo de esta calidad de azúcar en los niños con déficit de atención o ADD.



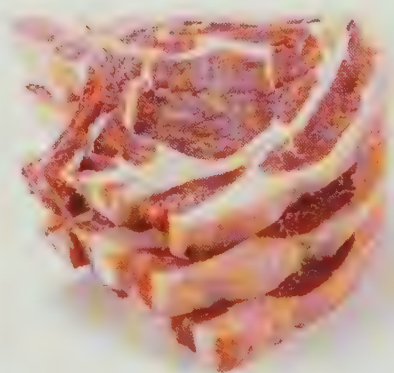
HARINAS REFINADAS

Por haber sido sometidas al proceso de refinamiento, estas harinas carecen de los elementos protectores (fibras, vitaminas, minerales). Tienen una respuesta similar a la mencionada en referencia al azúcar refinada. Aportan calorías sin valor nutricional agregado, generando en cambio un gasto de estos mismos minerales y vitaminas que le fueron quitados. La falta de fibra produce un efecto similar, aunque en menor grado, que el azúcar refinada sobre la glucemia. Su consumo habitual genera estreñimiento y todos los problemas comentados en relación al trigo, por ser la harina de trigo la más habitual.



CARNES EN EXCESO

Un consumo exagerado, que supere tres porciones semanales de carnes rojas, promueve un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, afecta la microbiota del intestino y el pasaje de estas bacterias a los sistemas circulatorio, hepático y renal. Está ampliamente comprobado que el alto consumo de carnes rojas alienta el desarrollo de bacterias patógenas en el medio intestinal. Por tal motivo, se aconseja siempre limitar su consumo y acompañarlo con alimentos que protejan la flora y mantengan su equilibrio, como los vegetales, que neutralizan sus posibles efectos nocivos. Las carnes en exceso pueden producir constipación crónica aumentando el riesgo de cáncer de colon, divertículos y hemorroides. En exceso también aumentan la acidez del medio interno facilitando dolencias como reuma, artritis, artrosis, hemorroides.



FIAMBRES Y CHACINADOS

Ya sea por su contenido de grasas animales o por sus agregados para conservarlos, como nitritos y nitratos, estos productos no se aconsejan para ser consumidos en forma habitual. Si bien los nitritos y nitratos son necesarios para proteger a las carnes de bacterias y del *Clostridium botulinum*, pueden dar lugar a la producción de nitrosaminas, sustancias cancerígenas. Actualmente, están en estudio extractos vegetales sobre la base de romero, alfalfa y limón para sustituir los conservantes químicos.



DIOXINAS

Es un grupo de sustancias químicas contaminantes ambientales persistentes, que se acumulan en el tejido adiposo de los animales. Tienen elevada toxicidad y pueden promover problemas de salud, como en el sistema inmunológico y reproductivo. Son subproductos de procesos industriales que se liberan al medio ambiente. Se concentran en alimentos como las carnes, lácteos, pescados y mariscos.

Algunos fenómenos naturales, como los incendios forestales o las erupciones volcánicas también las producen. Actualmente se controla tanto la emisión industrial como el contenido de los alimentos. La forma más práctica de evitar este contaminante es la reducción del consumo de las grasas animales y el aumento de frutas y vegetales, como elementos protectores y para evitar una alta exposición.



CAFÉ, MATE, TÉ NEGRO

Estas tres infusiones, tan apreciadas en prácticamente todas las culturas, tienen efectos beneficiosos para la salud en cantidades medidas. Su origen natural garantiza su utilidad, usadas con inteligencia. Contienen cafeína, estimulante del sistema nervioso. Un consumo elevado aumenta el estrés y todas las consecuencias que esto acarrea: tensiones musculares, elevación de la presión, dificultades para dormir, migrañas, irritación a nivel de la mucosa digestiva, etc.

Sin embargo, el café es uno de los productos naturales con mayor proporción de antioxidantes por porción. Activa la mente, eleva la energía física, estimula la digestión gástrica y biliar. El café verde contiene menos cafeína y más antioxidantes, mejora la curva de glucemia y la combustión de las grasas, por lo que es utilizado en algunos tratamientos para bajar de peso.

El té negro, al igual que el café, contiene cafeína, también llamada teína. Tiene los mismos efectos estimulantes sobre el sistema nervioso. Es astringente, al ser oxidado contiene abundante antocianina, sustancia que protege la visión y los capilares sanguíneos. Por lo tanto, puede ser útil en cataratas y diabetes. Eleva la presión arterial, por lo cual está indicado en presión baja y desaconsejado en exceso cuando se sufre de hipertensión arterial. El té verde al no estar expuesto a la oxida-

ción conserva sus antioxidantes y presenta menor concentración de cafeína. Es diurético y disminuye tanto los lípidos sanguíneos como las grasas del hígado.

La yerba mate es similar al café y al té en su contenido de cafeína o mateína. Aumenta el rendimiento tanto intelectual como físico, disminuye el apetito y sus antioxidantes son protectores cardíacos. Estimula la secreción de bilis. Su hábito continuo produce mala digestión, incrementa los procesos inflamatorios, en especial los relacionados con huesos, músculos y articulaciones. Está contraindicado en gastritis, reflujo gastroesofágico y colon irritable.

Como son productos naturales, lo aconsejable es limitar su consumo. Disfrutarlos en su justa medida. Una taza de café o té o algunos mates pueden ayudarnos a mantenernos más despiertos y levantarnos el ánimo, pero su exceso es perjudicial.



ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES EN UNA DIETA SALUDABLE

«SOLO EL REINO VEGETAL ESTÁ EN CONDICIONES DE FORMAR NUEVA VIDA. LA MAYOR CONCENTRACIÓN DE VIDA SE ENCUENTRA EN LA PLANTA. ESTA VIDA SE TRANSFORMA EN EL ANIMAL PARA VOLVERSE CONCIENCIA. SE VUELVE NUEVAMENTE LUZ, PERO AHORA UNA LUZ INTERIOR».

OTTO WOLFF

Un alimento curativo prestará realmente su ayuda si se lo acompaña con una alimentación saludable. Facilitar a través de la dieta la eliminación de toxinas que causan o participan de una patología aumentará en forma exponencial el poder curativo del alimento en sí.

Las siguientes fichas tienen como finalidad ayudar a elegir los alimentos más útiles para nuestro cuerpo.

FRUTAS

En jugos, licuados con agua o simplemente enteras. Si son orgánicas, puede incluirse la piel. Son alimentos fundamentalmente depuradores, ricos en minerales, vitaminas, enzimas y antioxidantes. Cada estación nos provee las frutas necesarias para mantener el equilibrio de nutrientes en nuestro cuerpo.



VERDURAS CRUDAS

Un plato de verduras crudas diarias garantiza, junto con las frutas, una buena porción de vitaminas, minerales, enzimas y principios activos. Son reconstituyentes por su riqueza mineral.



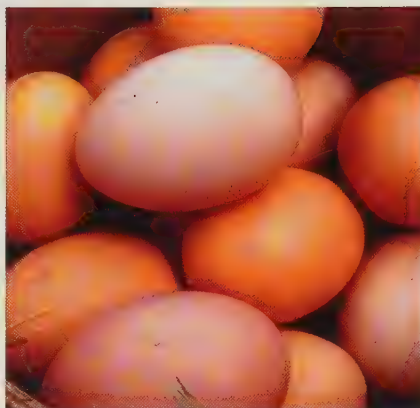
VERDURAS COCIDAS

Las estaciones nos van brindando las verduras que nuestro sistema inmunológico necesita; una porción de verduras cocidas, grilladas, al vapor, en wok, son siempre un beneficio para nuestra salud. Se adecúan además muy bien cuando hay problemas gastrointestinales.



HUEVO DE CAMPO

Imprescindibles para los vegetarianos por sus aminoácidos esenciales. Se puede consumir un huevo diariamente evitando el cocido duro, que genera más esfuerzo a la vesícula. En dietas omnívoras, tres enteros por semana es un número adecuado.



CEREALES INTEGRALES

Arroz, avena, mijo, polenta o harina de maíz, cebada perlada, centeno, trigo sarraceno. Sus fibras, minerales (magnesio, potasio, selenio, zinc, manganeso, hierro, sílice), vitaminas (B1, B2, B3, B5 y B6), su germen rico en vitamina E y su bajo sodio constituyen una muy buena fuente de energía enriquecida.



PSEUDOCEREALES

Quínoa y amaranto. Contienen aminoácidos que complementan a los cereales (lisina, leucina e isoleucina), calcio y fósforo. Algunas variedades de quínoa (amarilla de Marangani según la FAO) proporcionan los 8 aminoácidos esenciales para la síntesis de proteínas.



PANIFICADOS

(en base a cereales integrales)

Pan de centeno, de varios cereales, con semillas. Galletitas de avena, integrales, con miel, etc.



LEGUMBRES

Lentejas, garbanzos, arvejas, porotos mung, aduki y otros, habas. Complementan las proteínas incompletas de los cereales, esenciales en una dieta vegetariana. Ideales en el invierno por el calor que generan. Son ricas en hierro vegetal, potasio, fósforo, ácido fólico y en oligosacáridos, grandes protectores de la flora intestinal. Los oligosacáridos se comportan en el intestino como prebióticos, aumentando la población de bacterias benéficas como las bifidobacterias, reduciendo así el riesgo de cáncer de colon. Por su bajo índice glucémico son ideales para personas con diabetes. Otro de sus beneficios es que colaboran en la disminución del colesterol.



SOJA

Es una legumbre muy útil por su alto contenido de proteínas y fitoestrógenos. Las isoflavonas de la soja reducen los calores típicos de la menopausia, disminuyen el riesgo cardíaco y bajan el colesterol; mejoran la retención de calcio en el hueso y son protectores frente a distintos tipos de cáncer como el de mama, próstata y colon. Para conservar realmente sus propiedades y preservar la salud, tanto el poroto como sus subproductos deberían ser de cultivos orgánicos. La soja provee los aminoácidos esenciales, con dos aminoácidos limitantes: la metionina y cistina; sin embargo, según métodos científicos sugeridos por la OMS y la FAO, sigue siendo un alimento vegetal que aporta proteínas completas. Pueden incluirse en estas consideraciones sus subproductos como tofu, miso, leche de soja.



FRUTAS SECAS

Nueces, almendras, avellanas, pistachos, castañas de cajú. Un puñado diario asegura aporte mineral y grasas vegetales indispensables para el organismo.



SEMILLAS

Crudas y molidas, para permitir la absorción de sus nutrientes en forma plena (grasas vegetales esenciales para el organismo, minerales y vitaminas antioxidantes). De lino, sésamo, chía, son las que indefectiblemente debemos moler. Girasol y calabaza, pueden consumirse como un snack o en ensaladas. La semilla de calabaza puede tostarse ligeramente para facilitar su ingesta.



ACEITES

De *lino* y/o *chía*, prensados en frío, por sus ácidos grasos omega 3 de origen vegetal; la dosis es una cucharadita tamaño té por día.

De *oliva*, que contiene ácidos grasos omega 9, no esenciales, su consumo es a gusto.

De *girasol* y *canola* vírgenes, que aportan ácidos grasos esenciales omega 6. Estos deben ser de presión en frío, vírgenes, envasados en frascos de vidrio oscuro, para preservar adecuadamente sus nutrientes. Se consumen en crudo, no deben calentarse.

De *sésamo* para condimentar alguna comida.



PASTAS

Integrales, de arroz, de diversos cereales o pseudocereales como quínoa, amaranto, de trigo sarraceno, libres de gluten.



AZÚCARES

Mascabo, el azúcar integral que conserva las fibras, vitaminas y minerales de la caña de azúcar. La miel constituye también un endulzante natural.



EDULCORANTES

Si se desea un edulcorante, *Stevia rebaudiana* es el aconsejado por su origen natural. Disminuye la glucemia y es diurética.



PESCADOS

De mar de aguas profundas. Los más ricos en omega 3 son la anchoa, el atún, la sardina, el salmón (no de criadero). El omega 3 es un ácido graso insaturado necesario para el cerebro, los ojos, el sistema inmunológico. Su carencia produce trastornos en la salud. En el caso de los vegetarianos, se aconseja aumentar el consumo de chía molida o su aceite virgen.



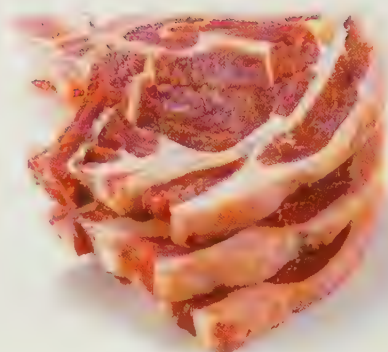
Y si se consumen carnes rojas o de ave:

POLLO

De campo u orgánico.

CARNE

Es preferible evitar la que proviene de *feed lot* y no sobrepasar la frecuencia sugerida, acompañándola con vegetales.



OTROS

Ciruelas desecadas, dátiles, higos, damascos, frutas desecadas en general sin el agregado de azúcar.



CONDIMENTOS

Todas las especias prestan un servicio a nuestro cuerpo. Son potentes mejoradores de la flora intestinal. Antiparasitarias, antimicóticas, antibacterianas, son de gran ayuda para el sistema inmunológico.



SAL

Marina o rosada del Himalaya, son preferibles a la sal refinada por su contenido en otros minerales (potasio, magnesio, sílice, yodo) que equilibran la ingesta de sodio.



SIEMPRE —Y ES UNA CONDICIÓN IMPRESCINDIBLE—, LA DIETA DEBE ADECUARSE A LAS CONDICIONES DEL SISTEMA DIGESTIVO Y DE SALUD EN GENERAL. POR EJEMPLO, SI HAY UNA GASTRITIS O COLON IRRITABLE, NO ES CONVENIENTE COMENZAR CONSUMIENDO CEREALES INTEGRALES, VERDURAS CRUDAS, FRUTAS CON CÁSCARA AUNQUE SEAN ORGÁNICAS, PANES INTEGRALES, LEGUMBRES. HAY QUE COMENZAR ELIGIENDO LOS ALIMENTOS MÁS AFINES, QUE NO AGRAVEN LA CONDICIÓN DE LA MUCOSA DIGESTIVA. Y A MEDIDA QUE EL ORGANISMO VAYA SANANDO SE AGREGARÁN UNO A UNO LOS ALIMENTOS EXCLUIDOS PROBANDO SU TOLERANCIA INDIVIDUAL.

UNA BUENA COMBINACIÓN

Por otra parte, combinar los alimentos adecuadamente ahorrará una gran cantidad de energía que el organismo podrá utilizar para la autocuración. Una buena combinación de alimentos mejora por sí misma notablemente los problemas digestivos.

- Las proteínas: carne, pollo, pescado, huevo, quesos, tofu combinan con vegetales crudos y/o cocidos, excepto batata, mandioca y papa.
- Los hidratos de carbono complejos: cereales, pastas, pan, galletitas, harinas en general combinan con vegetales crudos y/o cocidos.
- Las legumbres combinan con los vegetales crudos y/o cocidos.
- Las frutas secas combinan con frutas frescas y vegetales en general.
- Los lácteos: yogures y leche no combinan con otros alimentos. Deben tomarse solos y alejados de las comidas.
- Las grasas: crema, manteca y aceites combinan con los hidratos complejos y los vegetales. La manteca no combina con las proteínas.
- Las frutas frescas no combinan con otros alimentos en general. Deberían ingerirse media hora antes de las comidas o dos horas después.

Para resumir...

Comé las carnes y los huevos con ensaladas o vegetales cocidos excepto papa y batata. Si querés comer queso, mejor con las ensaladas.

Elegí combinar los cereales y las legumbres con vegetales, en cazuelas, risottos, ensaladas, etc.

Las pastas con salsas o pesto o vegetales salteados, en wok, etc.

Las papas y batatas con otras verduras; no combinan con las carnes, huevos y quesos.

Las frutas, en las mañanas, meriendas o como colaciones.

PREMISAS BÁSICAS PARA IR ACERCÁNDOSE A UNA ALIMENTACIÓN NATURAL

- Intentá que los alimentos crudos, si los tolerás bien, sean la porción más importante de tu día. Jugos, frutas, verduras.
- Elegí en lo posible los alimentos integrales, como arroz integral, panes integrales.
- Sumá a tu dieta las semillas, las más pequeñas siempre bien molidas. Podés ir probando de a una, para asegurar su tolerancia.
- Si sos vegetariano comé diariamente algunas frutas secas. Si no lo sos, incluirlas en tu dieta mejorarán tu salud.
- Tratá de no sobrepasar el límite de 3 porciones semanales de carne roja, así protegerás a tu cuerpo de excesos innecesarios.
- Bebé agua antes que cualquier otra bebida.
- Evitá, en la medida de lo posible, los alimentos industrializados.
- Si bebés café o mate, disminuí su consumo a una porción diaria.

Estas sencillas medidas mejorarán tu energía y te ayudarán a mantenerte sano y vital. Así, podrás disponer de tu vitalidad para los fines que te propongas.



LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES

«LOS GENES NO DETERMINAN LA ENFERMEDAD POR SÍ MISMOS. LOS GENES FUNCIONAN SOLO UNA VEZ ACTIVADOS, O EXPRESADOS, Y LA NUTRICIÓN JUEGA UN PAPEL CRÍTICO EN LA DETERMINACIÓN DE QUÉ GENES, BUENOS Y MALOS, SE EXPRESARÁN».

DR. T. COLIN CAMPBELL,
THE CHINA STUDY

Tomando las sabias palabras de Hipócrates como guía, “que el alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”, veremos las afecciones más habituales y cuáles son los alimentos que nos pueden ayudar a mejorar los síntomas.

AFECCIONES RESPIRATORIAS

La alergia es una reacción exagerada del cuerpo ante sustancias extrañas. El sistema inmunológico, cuya función es proteger al organismo de virus y bacterias, reacciona con excesiva sensibilidad en algunas personas, provocando los síntomas de alergia. Estas sustancias que identifica como extrañas no son en la mayoría de los casos reales amenazas.

Las alergias respiratorias como rinitis o asma pueden mejorar notablemente con una alimentación libre de algunos alérgenos. Si bien muchos son difíciles de evitar (polvo, smog, polen, ácaros, pelo de animales), se puede disminuir la respuesta ante los estímulos con un plan de alimentación que mejore el sistema inmunológico. Básicamente, se evitan los alimentos inflamatorios y se eleva la ingesta de los antiinflamatorios.

SÍNTOMAS

- Rinitis
- Catarro, mucosidad, flemas
- Broncoespasmo - Asma
- Sinusitis
- Congestión nasal
- Dolor de cabeza

ALIMENTOS A EVITAR

- **Lácteos, todos:** quesos, ricota, leche, yogur. La caseína, una proteína láctea, es mucogénica y responsable de un gran número de respuestas alérgicas.
- **Gluten:** contenido principalmente en el trigo, puede ser altamente inflamatorio para algunas personas predispuestas; evitar entonces las harinas blancas y derivados.
- **Colorantes, conservantes** en general.
- **Pescado, tomate, yema de huevo, frutilla, berenjena, chocolate.** Puede haber sensibilidad ante estos alimentos.
- **Gaseosas** en general, colas, **jugos sintéticos**, por su efecto negativo sobre el sistema inmune.

• Glutamato monosódico:

puede resultar un disparador del broncoespasmo, por lo tanto evitar los alimentos que lo contienen, como productos industrializados, comida china en general.

• Metabisulfitos de sodio:

conservante presente en papas fritas industriales, jugos sintéticos, algunas frutas desecadas.

• **Snacks:** por su contenido en saborizantes y otros productos químicos.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Betacarotenos:** por su propiedad de restaurar las mucosas, contenidos en los vegetales y frutas de color naranja, rojo y verde intenso; durazno, damasco, zanahoria, calabaza, rúcula, radicheta, espinaca, tomate.
- **Vitamina C:** por su poder antioxidante, en cítricos, frutilla, kiwi, morrón, perejil.
- **Zinc:** por su rol en el sistema inmunológico. Su carencia



aumenta el riesgo de infecciones respiratorias; presente en las semillas de calabaza, levadura de cerveza, germen de trigo, legumbres, nueces, carnes.

UN REMEDIO NATURAL

Eucaliptus: ya sea en infusión o por vía inhalatoria, el eucaliptus es expectorante, antiséptico bronquial y fluidificante de flemas. Se beben 2 a 3 tazas por día en caso de asma, bronquitis, dolores de garganta por faringitis o amigdalitis. Se prepara con 3 cucharadas soperas en un litro de agua. Se pueden hacer también inhalaciones con un preparado más fuerte de té, o con su aceite esencial, de 5 a 15 gotas en medio litro de agua hirviendo.

• **Hierbas:** tomillo, ambay, anacahuita, menta, eucaliptus, por su efecto antiespasmódico y expectorante.

RECOMENDACIONES

- Los ejercicios respiratorios pueden resultar de gran ayuda para poder relajar el diafragma y mejorar los espasmos.
- Inspirá por la nariz.
- Practicá deportes o caminatas en forma gradual.
- Mantené una alimentación lo más natural posible.
- Cuidá de mantener un buen tránsito intestinal.
- Evitá el cigarrillo.

RECETA

JARABE DE CEBOLLA Y LIMÓN

Ingredientes

1 cucharada sopera de jugo de cebollas – 2 cucharadas soperas de

jugo de limón – 1 cucharada sopera de miel – 1 taza de agua caliente.

Preparación

Unir los ingredientes y beber 2-3 tazas en el día.

Cuando tenemos un resfrío, gripe o catarro, la dieta es igual a la descrita en los casos de alergias respiratorias. Pero hay algunos alimentos especialmente útiles:

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Limón:** esta magnífica fruta es rica en ácido ascórbico, o vitamina C, además de flavonoides, antioxidantes que protegen el contenido en vitamina C evitando su degradación.

- **Jengibre:** es un gran remedio en caso de gripe, resfrío, tos y catarro por su acción expectorante y antiséptica.

- **Vitamina C:** en dosis altas (un suplemento de ácido ascórbico de 5 g diarios por ejemplo, mientras dure la molestia) es un excelente remedio natural.

- **Miel:** por ser antibacteriana.

- **Propóleo:** por sus propiedades bactericidas, en forma de caramelos u otros suplementos. En alergias y asma se debe tener cuidado pues puede contener algo de polen.

UN REMEDIO NATURAL

Jengibre: se pueden beber 2-3 tazas diarias de su decocción. Hay que pelar y lavar con cuidado 4 a 6 rebanadas finas del rizoma. Dejar hervir en el agua durante 10 minutos aproximadamente, según la concentración y el sabor que se quiera lograr. Colar y agregar un poco de limón y una cucharada de miel. Se pueden hacer inhalaciones para aliviar la congestión nasal, disolver y expulsar las mucosidades.



ALZHEIMER

Es una enfermedad que afecta a los adultos mayores, en general a partir de los 60 años. En ella se ven deterioradas las funciones relacionadas con la memoria, el aprendizaje y otros aspectos cognoscitivos. Aún no se conocen por completo las causas; puede haber predisposición genética, factores ambientales, intoxicaciones crónicas por metales pesados u otras enfermedades asociadas. Las neuronas van perdiendo la capacidad de comunicarse entre sí; esto provoca un mal funcionamiento neuronal por la muerte de algunas neuronas. Es importante la tarea de prevención que podemos implementar.

SÍNTOMAS

- **Pérdida de memoria:** en general, va en aumento y se instala de forma permanente.
- El progreso de la enfermedad es variable; puede ser lento en algunas personas.

ALIMENTOS A EVITAR

- **Azúcar refinado y derivados.** Regular el azúcar sanguíneo es una medida primordial para prevenir el Alzheimer.
- **Golosinas y gaseosas** azucaradas o con edulcorantes.
- **Irritantes de la mucosa intestinal** (el segundo cerebro) como mostazas, picantes, colorantes, saborizantes, etc.
- **Gluten** en exceso.
- **Lácteos** en general. Se sabe que un intestino hiperpermeable es una barrera menos de defensa para el cerebro, que por lo tanto se encuentra más vulnerable.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Vitamina E:** semillas crudas y molidas (girasol, lino, chía, sésamo), frutas secas (almendras, nueces, avellanas, pistachos), germen de trigo, aceites prensados en frío, por su aporte de vitamina E, antioxidante esencial y con requerimiento aumentado en el Alzheimer. Por precaución y debido a que algunas personas tienen problemas de deglución, las frutas secas pueden molerse también, como las semillas.
- **Colina:** lecitina de soja y yema de huevo. En esta enfermedad hay déficit del neurotransmisor acetilcolina, esencial para la transmisión nerviosa.
- **Carotenos:** se encuentran en las verduras de color amarillo, naranja y verde, y en especial la batata, que por su contenido en esta vitamina, vitamina E y flavonoides, mejora la memoria y estimula la irrigación sanguínea. En general hay carencia de carotenos en este síndrome.



- **Vitamina C:** cítricos, kiwi, frutillas y otras fuentes de vitamina C, en dosis altas, una valiosa ayuda para la síntesis de otro neurotransmisor, la norepinefrina.

- **Vitamina D:** palta, pescados, sol para aumentar la vitamina D, cuya carencia se relaciona con todas las enfermedades inflamatorias. Si hay carencia manifiesta, el suplemento será necesario.

- **Probióticos:** kéfir, miso, alimentos fermentados. La flora intestinal cumple un rol de defensa básico para evitar los procesos inflamatorios.

- **Omega 3:** por su rol en la nutrición del cerebro, a través del pescado de mar, semillas de chía crudas y molidas, y nueces.



UN REMEDIO NATURAL

Romero: Mark Moss, científico de la Universidad de Northumbria, Reino Unido, actualizó con sus estudios una antigua creencia acerca de la capacidad del romero para aumentar la memoria. En efecto, según sus estudios, el romero aumenta el rendimiento cognitivo, y mejora la memoria a largo plazo. Sus antioxidantes evitan los daños de los radicales libres en la acetilcolina. Es muy indicado por estas razones para mejorar los deterioros causados por el Alzheimer en el cerebro. Pueden usarse sus hojas en infusión y sus aceites esenciales en aromaterapia. Un hornillo encendido con aceite esencial de romero mejora la memoria. Pueden combinarse sus tres usos más comunes: en la cocina como especia, como infusión por sus hojas y en aromaterapia.

RECOMENDACIONES

En la tarea de prevención, y en caso de diagnóstico confirmado, la alimentación es una herramienta esencial. Los antioxidantes, los ácidos grasos insaturados, el cambio de hábitos poco sanos pueden hacer más lento el desarrollo de la enfermedad. Por lo cual:

- No utilices vajilla de aluminio, ni antitranspirantes que lo contengan.
- Practicá juegos de ingenio, leé, ejercitá la memoria.
- Mantené interés en la vida social, está en contacto con los amigos, relacionate.
- Siempre que se pueda, disfrutá de la naturaleza.
- Tratá de contactarte con tu ser interior, esto ayuda a las neuronas a seguir conectadas entre sí.

¡IMPORTANTE!

Una de las condiciones más habituales en el Alzheimer es la presencia de intoxicaciones por metales pesados en los tejidos, como el aluminio y el mercurio, aunque puede haber otros. Si se confirma, se hace aún más necesaria la suplementación con antioxidantes naturales, vitaminas (E, C, carotenos) y minerales (selenio, zinc, magnesio, manganeso).

La medicina ortomolecular ofrece tratamientos basados en la quelación para eliminar los metales pesados del organismo. La vitamina C, el calcio y el magnesio son quelantes naturales del aluminio en exceso. Es importante constatar que no hay carencia de vitamina B12, habitual en los adultos mayores y en las enfermedades inflamatorias.

RECETA

PESCADO AL ROMERO CON CUBOS DE BATATA AL ESTRAGÓN

Ingredientes

4 filetes de merluza o brótola –
4 cebollas medianas – 4 tomates –
2 dientes de ajo – romero – sal rosada
o marina – 10 aceitunas negras –
4 batatas medianas – 1 morrón
rojo – estragón, aceite de oliva, sal,
pimienta negra, tomillo.

Preparación

Del pescado: en una sartén con un poco de oliva saltear 2 cebollas. Agregar el ajo picado y el tomate en concassé. Dejar que se cocine suavemente a fuego mínimo. Agregar el romero, si es fresco, algunas ramitas; si es desecado, se

debe hidratar unos minutos antes y agregar luego sin el agua. También se puede colocar en una bolsita o un utensilio para hacer té en hebras, evitando así la rigidez del romero seco en la preparación y obteniendo su sabor y sus beneficios. Cuando se espesó la salsa, se condimenta y se agregan las aceitunas en trocitos. Si hay que reducir la sal, se lavan las aceitunas. Aparte, se sitúan los filetes en una fuente para horno, se condimentan con la sal, la pimienta, el tomillo y unas gotas de oliva. Se cocina en horno moderado. Al servir se adereza cada filete con la salsa.

De los cubos de batata: cortar las batatas en cubos no muy grandes. Cortar la cebolla y el morrón en aros. Colocar todo en una fuente de horno, con aceite de oliva. Condimentar con la sal y el estragón, y rociar por arriba con unas gotas de oliva.

ARTRITIS

La artritis es una enfermedad inflamatoria de las articulaciones. Se produce por la degradación paulatina del cartílago que protege la articulación. El cartílago permite que los movimientos sean suaves y no se perciban roces ni asperezas. Cuando el cartílago se daña, los huesos se rozan entre sí y esto es lo que provoca el dolor. Lo mismo sucede al caminar, sin la presencia del cartílago, los huesos se tocan y la zona articular se inflama y duele.

Puede ser la consecuencia de una fractura, o deberse a virus o bacterias, al desgaste de la articulación, o a una reacción inmunológica. Si bien hay muchos tipos de artritis, la gran mayoría es consecuencia de una reacción del sistema inmunológico. A fines prácticos, nos referiremos a ellas en conjunto. En las enfermedades inflamatorias el objetivo de la alimentación será quitar los alimentos que inflamen, y aportar aquellos que mejoren la respuesta del organismo.

SÍNTOMAS

- Calor, enrojecimiento y dolor en las articulaciones
- Rigidez
- Deformación
- Nódulos en la zona articular
- Debilidad muscular
- Fatiga

ALIMENTOS A EVITAR

- Durante la crisis o etapa aguda de la enfermedad, se quitarán de la dieta las **carnes**, en especial las rojas.
- **El café y el mate**: por la presencia de cafeína que aumenta el ácido úrico.
- **Guaraná, colas**, por la misma razón.
- **Lácteos**, por la acción inflamatoria de la caseína.
- **Azúcar y harina blanca**: por su poder acidificante
- **Alcohol**, cerveza.

- **Levadura de cerveza**: por su riqueza en purinas.
- **Legumbres**: hasta que se elimine convenientemente el ácido úrico.
- **La papa si está brotada; berenjena, tomate, pimienta**, por su contenido de solaninas, sustancia inflamatoria articular.
- **El tabaco**.
- **El ácido graso omega 6 no virgen**, industrializado.
- **La sal común de mesa**: básicamente se aconseja reducir su consumo.

ALIMENTOS CURATIVOS

El objetivo de la primera etapa será proveer una dieta alcalina para eliminar los residuos ácidos, por eso se deben consumir:

- **Frutas crudas y frescas**. Jugos, licuados con agua.
- **Vegetales crudos y frescos**. Brotes.



- **Vitamina D:** palta, yema de huevo, pescado. Su carencia aumenta el proceso inflamatorio.
- **Calcio:** sésamo, semillas de amapola, almendras, cáscara de huevo molida.
- **Sílice:** cáscara de huevo molida (ver preparación) y cola de caballo. El sílice es indispensable para la absorción y fijación del calcio al hueso. Su carencia es un factor desencadenante de los problemas articulares.
- **Omega 3:** pescados de mar, semillas de chía molidas y crudas. Es esencial para reducir la inflamación y lubricar la articulación.
- **Magnesio:** almendras, higos, dátiles, avena, para mejorar el metabolismo de las células cartilaginosas.
- **Manganeso:** semillas de girasol, jengibre, cereales integrales, clavo de olor, nueces, espinacas, para mejorar la síntesis de las células del cartílago.
- **Potasio:** banana, ciruelas desecadas y frutas desecadas en general, cítricos, para proteger la musculatura que rodea la articulación.
- **Antioxidantes:** té verde y/o blanco, por sus antioxidantes (catequinas) que inhiben la reacción inflamatoria y protegen al cartílago.
- **Antiinflamatorios:** algunas especias tienen poder antiinflamatorio en artritis, como las semillas de hinojo, jengibre, clavo de olor, cúrcuma, ajedrea, tomillo, albahaca. El ajo comparte esta propiedad.

UN REMEDIO NATURAL

Palta: es un alimento que aporta nutrientes necesarios para mejorar la salud de las articulaciones y disminuir su inflamación. Es rica en vitamina E, D, carotenos, vitamina B1, B2, B3 y B6. Entre los minerales, tiene potasio, magnesio, zinc, manganeso, selenio, cobre. Las vitaminas B3, B6 y el zinc son antiinflamatorios naturales del sistema articular. Entre sus grasas aporta omega 9, el ácido graso monoinsaturado, igual que el aceite de oliva. La palta se puede utilizar para untar, aderezada con limón y sal a gusto. Es una excelente herramienta para mejorar la artritis y disfrutar de su sabor incomparable. Si se está tomando anticoagulantes, consultar con el médico.



RECOMENDACIONES

- Si el dosaje en sangre de vitamina D te da por debajo del valor requerido, tomá suplementos. Hablalo con tu médico y toma sol.
- Podés tomar hasta 3 cápsulas de omega 3 por día en la etapa aguda. Si estás tomando anticoagulantes, tenés tendencia a las hemorragias o estás por someterte a una cirugía, debes suspender la toma de omega 3.
- Las cápsulas de insaponificables de soja y palta, disponibles en farmacias, son también eficaces para detener la inflamación.
- El sulfato de glucosamina y el condroitín sulfato son siempre útiles para la regeneración del cartílago y la reducción de la inflamación y el dolor.
- Es útil caminar diariamente, evitar levantar pesos, tomar agua entre comidas y no permanecer sentado o quieto durante mucho tiempo.

RECETA

LICUADO DE LECHE DE ALMENDRAS Y BANANA

Ingredientes

½ taza de almendras - 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de miel - esencia de vainilla - 1 banana.

Preparación

Dejar en remojo las almendras por lo menos 3 horas y no más de 8 horas. Quitarles la piel. Colar y poner en la licuadora con 2 tazas de agua, la miel y la esencia de vainilla. Licuar y si se desea, colar. Agregar una banana y volver a licuar. Puede beberse frío o natural. Puede variarse la fruta, por ejemplo pera, manzana o durazno.

ARTROSIS

Es una enfermedad osteoarticular de las llamadas degenerativas. Se produce una alteración progresiva del cartílago que ocasiona dolor y rigidez. Es habitual que estos síntomas sean más notorios por la mañana al levantarse. Es más común que se presente en personas mayores, no hay calor en la zona y ataca a las articulaciones más grandes, como caderas, vértebras, rodillas, hombros.

SÍNTOMAS

- Dolor, especialmente luego del reposo
- Rigidez

ALIMENTOS A EVITAR

- Los mencionados para la artritis.

ALIMENTOS CURATIVOS

- Comparte con la artritis las mismas necesidades.

RECOMENDACIONES

- Lo más importante en casos de artrosis es moverse. Por lo tanto, hacé ejercicio, yoga, tai chi, caminá, nadá.
- Procurá mantener un buen balance alcalino en tu dieta.
- Tomá complementos de omega 3.
- El cobre potencia ciertas moléculas antiinflamatorias, por lo que utilizar una pulsera de cobre puede ayudar a disminuir el dolor.
- Los enemas alcalinizantes son herramientas excelentes para producir una mejoría en los terrenos reumáticos.

UN REMEDIO NATURAL

Jugo de zanahoria y apio: disminuye la acidez del medio interno, esencial para reducir el proceso inflamatorio, factor común de las enfermedades reumáticas. Es un potente agente de eliminación de toxinas. El apio es diurético y estimula la depuración. Al mismo tiempo, aporta potasio en cantidades importantes. La zanahoria es rica en carotenos, otro antioxidante esencial para reducir los procesos inflamatorios.

En una juguera centrífuga se combinan 2 zanahorias con 2 tazas de apio picado. Se pueden beber diariamente 2 vasos. También es posible agregar una manzana.



RECETA

ENSALADA ALCALINA Y JUGO VERDE

Ingredientes

Para la ensalada: repollo – pepino
– rúcula – lechuga colorada –
zanahoria rallada – aceitunas negras
– palta - aceite y limón para aderezar.

Para el jugo verde: 1 pepino –
1 zucchini – una taza de apio, hojas
y tallos – 1 zanahoria –
1 manzana.

Preparación

Pasar los ingredientes bien lavados
por la juguera centrífuga.

¡Importante!

El aceite de primula u onagra, disponible en cápsulas en almacenes naturales y farmacias, es un remedio natural para los procesos inflamatorios. Se puede tomar de 1 a 2 cápsulas diarias, hasta disminuir la inflamación. Se aconseja hacerlo por tres meses y luego descansar 1 o 2 meses.



CÁNCER

Esta enfermedad se caracteriza por la multiplicación anormal y desordenada de células alteradas. Se produce un sobrecrecimiento de células mutadas que puede extenderse a otros tejidos, invadiéndolos y generando lo que se conoce como metástasis. Este proceso es producto de una alteración en el ADN y ARN, responsables de la información genética y síntesis proteica. El sistema inmunológico detecta y destruye normalmente las células mutadas, evitando así la enfermedad. Pero cuando este sistema se debilita, caen las defensas y se vuelve incapaz de detener la invasión. Así, las células cancerígenas se multiplican e invaden tejidos y órganos, destruyendo las células normales e invalidando sus funciones.

Hay muchas teorías para justificar este proceso. Una de ellas es la de los radicales libres, responsables de las mutaciones. Es indiscutible que el cáncer es una enfermedad multifactorial. El estrés sostenido, la flora intestinal patógena, la mala alimentación, los posibles metales pesados con los que se tiene contacto, los factores hereditarios, la escasez de antioxidantes, todo colabora para el agotamiento del sistema inmune, y su consecuente incapacidad para detener el proceso. Por lo tanto, la acción imprescindible es nutrir al sistema inmunológico para que pueda reponerse, y así lograr la curación.

SÍNTOMAS GENERALES

- Decaimiento, cansancio
- Pérdida de peso
- Fiebre
- Anemia
- Cambios en la coloración de la piel
- Dolor muscular
- Valores alterados en los análisis de sangre
- Los síntomas varían según el órgano afectado

ALIMENTOS A EVITAR

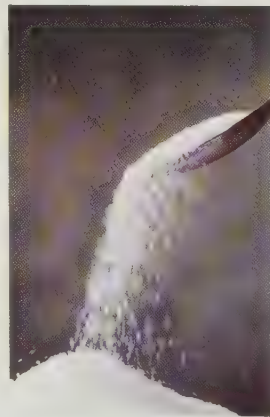
Todos aquellos que afecten al sistema inmune, como:

- **Grasas animales en exceso:** manteca, fiambres, carnes rojas grasas, quesos.
- **Nitrosaminas:** generadas en el sistema digestivo a partir de nitratos

y nitritos de fiambres, ahumados, embutidos.

- **Azúcares y derivados,** jarabe de maíz de alta fructosa, **harinas refinadas**, productos de pastelería, etc. por tener un alto índice glucémico. Elevan la producción y secreción de insulina y el factor de crecimiento insulínico, lo que estimula el crecimiento de las células cancerosas y su capacidad para invadir otros tejidos. Además, carecen de los nutrientes necesarios para la nutrición celular: minerales, vitaminas, proteínas, antioxidantes.

- **Aceites hidrogenados y aceites industrializados,** por carecer de ácidos grasos poliinsaturados, esenciales para el sistema inmune y la salud de la célula.



- Los llamados “antes”: **colorantes, saborizantes, conservantes**, etc. en exceso.

- **Lácteos** en general, por ser vehículos de factores de crecimiento que pueden alimentar al tumor.

- En aquellos cánceres hormono-dependientes como el de mama, ovarios, testículos, próstata, se aconseja eliminar el **huevo** y el **pollo**, a menos que sean de procedencia orgánica.

- **Jugos artificiales, gaseosas, mostazas** y elementos irritantes para las mucosas digestivas que agotan el sistema inmune y facilitan el ingreso de toxinas.

ALIMENTOS CURATIVOS

Es fundamental el aporte de antioxidantes:

- **Selenio**: en cereales integrales, ajo, cebolla, sésamo, germen de trigo.

- **Zinc**: en semillas de calabaza, avena, levadura de cerveza, ananá, frutas secas, legumbres.

- **Magnesio**: en vegetales verdes, avena, almendras, nueces, avellanas, soja orgánica, higos, dátiles, naranjas, cereales integrales, maíz, coco.

- **Manganeso**: en semillas de girasol, jengibre, té, clavo de olor, espinaca, cereales integrales.

- **Carotenos**: en zanahoria, calabaza, espinaca, remolacha, tomate, damasco, durazno, melón.

- **Vitamina C**: cítricos, frutilla, kiwi, tomate, perejil, brócoli, morrón.

- **Vitamina E**: en las semillas crudas y molidas, como chía, lino, sésamo, girasol; en las frutas secas: almendras, avellanas, nueces, castañas; en los aceites vírgenes prensados en frío.

- **Bioflavonoides**: también conocidos como vitaminas P. Entre los más populares podemos mencionar los hollejos de los cítricos, arvejas, brócoli, cebollas, cerezas, manzanas, repollo colorado, soja orgánica, semillas de uva, el vino tinto de buena calidad, los arándanos, frutillas, moras, remolachas, puerro, té verde, té negro.

- **Fibra**: en vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres y salvado de avena.

- **Cúrcuma**: por su contenido en curcumina, con efecto antiinflamatorio. Eleva el glutatión, una enzima antioxidante sintetizada en el organismo y actúa además como un antioxidante inhibiendo a los radicales libres.

- **Hongos**: en especial el shiitake y maitake, ambos estimulantes del sistema inmunológico y de la producción de glóbulos blancos. Champignones.

- La **ciruela umeboshi**, por su acción desintoxicante sobre el

hígado y el intestino, actuando además como prebiótico.

- **Pre y probióticos** como el kéfir de agua, miso, comprimidos específicos de lactobacilos y afines, yacón: para elevar la población de las bacterias protectoras y las defensas del organismo.

- El **té verde**, por su riqueza en polifenoles, agentes antimutagénicos e inhibidores de sustancias químicas procancerígenas.

- La **uña de gato**, por su acción inmunomoduladora y antioxidante celular, siempre que no se esté en

tratamiento con quimioterapia. Se puede utilizar antes del tratamiento y una vez finalizado.

- La **graviola o guanábana** (*Annona muricata*), una fruta tropical que contiene acetogenina, sustancia que está siendo estudiada por su posible capacidad para eliminar células cancerosas sin dañar las sanas.

- **Muérdago** o *Viscum album*, por su actividad antineoplásica. Es utilizado en especial en la medicina antroposófica.

- El **ginseng** y la **ecchinacia**, por sus acciones inmunomoduladoras.

¡Importante!

La graviola parece ser efectiva en cáncer de colon, y en otros tipos de cáncer como pulmón, piel, páncreas, próstata, mama. Se puede utilizar como coadyuvante en los tratamientos contra el cáncer. Se presenta en forma de extracto seco en comprimidos o cápsulas. No debe tomarse durante el embarazo, la lactancia y enfermedad de Parkinson.



UN REMEDIO NATURAL

Hongos shiitake y maitake: se los considera alimentos adaptógenos, por su capacidad para estimular el sistema inmune. El lentinano, uno de sus principios activos, tiene la capacidad de elevar el interferón y estimular la actividad de los glóbulos blancos natural killer, macrófagos y linfocitos T, encargados de la defensa del organismo. El interferón es una proteína que inhibe el crecimiento de tumores. Según algunos estudios, estos hongos son capaces de reducir la necesidad de quimioterapia y de disminuir asimismo los síntomas asociados como vómitos, náuseas, pérdida del apetito. Son ricos en aminoácidos, vitaminas del grupo B, sílice, magnesio, potasio, fósforo. En personas con el intestino lábil, propenso a las diarreas, deberá incluirse en la dieta en forma paulatina, probando su tolerancia. Está contraindicado en personas que utilizan anticoagulantes o sufren de lupus eritematoso.

RECOMENDACIONES

- Evitá los alimentos industrializados.
- Incorporá alimentos naturales.
- Disminuí el estrés modificando hábitos.
- Eliminá el tabaco.
- Disminuí la ingesta de alcohol.
- Cuidá de mover diariamente el intestino.
- No dudes en utilizar enemas.
- Practicá actividades que te reconforten.
- Descansá. Tu cuerpo está en un proceso de recuperación.
- Trabajá activamente en vos mismo para mantener el ánimo alto.



RECETA

HONGOS AL AJILLO

Ingredientes

500 gramos de hongos shiitake, maitake y champignones – 3 dientes de ajo – perejil, un puñado – aceite de oliva, 2 cucharadas aproximadamente – 1 cucharada de tamaño postre de cúrcuma – sal marina o rosada.

Preparación

Si los hongos son frescos, se dejan en remojo en agua caliente durante 30 minutos. Se cuegan, se enjuagan y se escurren bien; se quitan las partes duras. Es aconsejable secarlos bien con un paño para evitar que salpiquen en contacto con el aceite. Picar el ajo y rehogar en el aceite. Agregar los hongos cortados en láminas no muy finas, bajar el fuego y tapar la sartén u olla para conservar el aroma. Condimentar con la sal; cocinar durante 10 minutos aproximadamente, o hasta

que los hongos estén tiernos; al retirarlos del fuego, agregar el perejil y la cúrcuma.

Si los hongos son deshidratados, se enjuagan con agua tibia para quitar el polvo y la posible suciedad. Se calientan 3 tazas de agua por cada taza de hongos hasta su ebullición. Se retira la olla del fuego y se vierten allí los hongos; se tapa la olla y se deja reposar una hora. Una vez hidratados (deben estar blandos y haber aumentado al doble su tamaño), se cuegan y escurren. Una vez tibios, se estrujan bien con las manos para quitarles toda el agua remanente. Es conveniente secarlos con un paño para evitar salpicaduras si van a cocinarse en aceite. El agua donde se hidrataron puede ser utilizada en sopas, guisos, salsas, etc. Esta preparación es ideal para acompañar el arroz, un plato de fideos integrales o de fideos de arroz.

CELIAQUÍA

Se denomina celiacía o enteropatía inducida por el gluten a la incapacidad del organismo de digerir una fracción del gluten. Se debe a un error metabólico congénito localizado en las células de la mucosa del intestino delgado. Puede aparecer en la niñez o permanecer en estado de latencia hasta la adultez.

El gluten es una fracción proteica del trigo, y se encuentra en pequeñas cantidades en la avena, cebada y centeno.

SÍNTOMAS

- Inflamación intestinal
- Diarrea
- Meteorismo
- Cansancio, debilidad
- Depresión, irritabilidad
- Anemia
- Malnutrición o desnutrición
- Dolor de cabeza
- Caída del cabello

ALIMENTOS A EVITAR

- **Trigo y todos sus derivados:** harinas, panificados, productos de panadería.
- **Avena, cebada, centeno** y sus subproductos.
- **Irritantes de la mucosa**, ya en general dañada: pimientos, mostaza, picantes en general.
- Todos **aquellos alimentos que no presenten el símbolo característico de apto para celíacos**, o las siglas SIN TACC.
- Se debe tener cuidado con **quesos, fiambres, dulces, que pueden utilizar gluten** como aglutinante.

- En las primeras etapas, y hasta que se regularice la situación y disminuyan los síntomas, se excluyen **las grasas animales, la leche, los quesos, el azúcar refinada y el exceso de fibras**.

ALIMENTOS CURATIVOS

Todos aquellos reparadores de la mucosa, como:

- **Betacarotenos:** jugo de zanahoria, zanahoria cocida, por su poder reconstituyente de mucosas y al mismo tiempo por detener las posibles diarreas.
- **Proteínas de fácil digestión, para reparar las mucosas:** huevo, pescado, pollo de campo.
- **Cereales que no inflamen las mucosas:** harina de maíz, mijo, arroz, quínoa, amaranto.
- **Jugo de papa:** otro gran reparador de mucosas inflamadas.
- **Probióticos, para reconstituir la flora intestinal:** kéfir de agua, miso, ácido filófago.



UN REMEDIO NATURAL

Jugo de papa y zanahoria: papa por su efecto cicatrizante, demulcente y reparador de mucosas. La zanahoria aporta alto contenido en carotenos. Se pasan por la juguera centrífuga 2 zanahorias + 1 papa, todo en crudo. Se bebe un vaso en ayunas. Se puede repetir en el día, antes de una comida.

RECOMENDACIONES

- La mejor medida terapéutica consiste simplemente en excluir el gluten de la dieta. Leé atentamente todas las etiquetas de los productos que consumís, buscando siempre la leyenda libre de gluten o SIN TACC.
- Podés preguntarle a tu médico si te recomienda tomar una cápsula diaria de omega 3, por su efecto antiinflamatorio.
- En la primera etapa del tratamiento tendrás que medir tu consumo de fibra, por ejemplo de hojas verdes y cereales integrales permitidos. Luego esto se normalizará, poco a poco.
- Tené muy en cuenta los probióticos, tomá un suplemento regularmente (por ejemplo, una semana por mes los primeros meses) ya que en general, por el daño previo, la flora intestinal estará desequilibrada.

RECETA

GALLETITAS DE NARANJA Y COCO

Ingredientes

500 g de harina sin gluten (puede ser de arroz, o una mezcla de arroz y maicena, o mandioca) – 3 huevos – 100 cc de aceite – 1 cucharadita de esencia de vainilla – 250 gramos de azúcar mascabo – ralladura de la piel de una naranja – 100 g de coco rallado.

Preparación

Batir en un bol el azúcar y los huevos. Agregar la vainilla, la ralladura de naranja, el aceite e ir incorporando poco a poco la harina, revolviendo hasta lograr integrarla. Adicionar el coco rallado y volver a mezclar con una cuchara de madera. Dejar descansar la masa en la heladera de media a una hora. Luego formar con las manos las galletitas; lubricar una placa para horno y hornear aproximadamente 20 minutos. Se puede espolvorear por encima con un poco más de coco rallado.

COLESTEROL ELEVADO

Si bien el colesterol es una grasa necesaria para el funcionamiento normal del organismo, su síntesis excesiva puede generar trastornos principalmente a nivel cardiovascular.

El exceso de colesterol tiende a depositarse en las arterias y puede generar placas de ateroma. Esto representa un riesgo mayor de sufrir aterosclerosis y trombosis. Otro riesgo puede ser la formación de cálculos vesiculares.

El objetivo de la dieta es entonces disminuir la fracción LDL o colesterol dañino, y elevar la fracción HDL, que ejerce una función de protección al transportar al LDL hacia el hígado y así evitar que se deposite en las arterias.

SÍNTOMAS

La mayoría de las veces son silentes y se detectan en análisis de sangre y otros estudios.

- Accidentes cerebrovasculares
- Problemas cardíacos
- Olvidos por mala circulación arterial
- Mareos, pérdida del equilibrio, dolor de cabeza
- Hinchazón de las extremidades
- Falta de aire durante las actividades físicas

ALIMENTOS A EVITAR

- **Grasas animales:** manteca, crema, fiambres, lácteos en general incluidos los descremados.
- **Harinas refinadas.**
- **Azúcares refinados.**
- **Panificados** en general por su contenido en grasa animal.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Dientes de ajo:** por sus componentes sulfurosos como

la alicina. Se puede consumir un diente, preferiblemente antes de acostarse y después de cenar para proteger la mucosa digestiva.

- **El puerro y la cebolla,** por las mismas razones que el ajo.
- **Salvado de avena:** por su contenido en betaglucanos (fibra soluble), una o dos cucharadas soperas por día.
- **Omega 3 o aceites de pescado:** en cápsulas, 1 o 2 diarias.
- **Aceite de oliva:** por el ácido oleico, omega 9, que disminuye el colesterol perjudicial o LDL y aumenta el protector o HDL.
- **Almendras, avellanas, pistachos, palta y aceitunas:** son también fuente del ácido graso omega 9.
- **Jugo de pomelo:** por sus flavonoides (rutina, hesperidina y quercetina) que aumentan la elasticidad de las arterias; está contraindicado cuando se toman medicamentos para reducir el colesterol.



• **Semillas de chía y lino:** por su contenido en fibra, mucílagos y ácidos grasos omega 3. Molidas y con frutas o jugos. O activadas 8 horas y luego licuadas con fruta. La dosis es de 2 o 3 cucharaditas de tamaño té de cada una.

• **Lecitina de soja granulada o en cápsulas:** por su propiedad de barrido del colesterol que se deposita en las arterias.

• **Té verde:** por sus catequinas, sustancia antioxidante.

• **Fenogreco:** por su contenido en saponinas, flavonoides y mucílagos, media cucharadita de café, molida, junto a otras semillas. No es aconsejable durante el embarazo ni para personas con problemas respiratorios.

• Todas las **frutas, verduras, cereales integrales y legumbres** por su contenido en fibras. En especial el alcaucil, el diente de león, el cardo, el brócoli, las coles.

RECOMENDACIONES

- Mantené una actividad aeróbica.
- Controlá que tu evacuación intestinal sea diaria.
- Normalizá tu peso, en especial el perímetro de la cintura.
- Disminuí el estrés a través de hábitos saludables (evitá el exceso de estimulantes, relajate o medita, cuidá el sueño).
- Disminuí el consumo de sal y alcohol, y evitá el tabaco.
- Bebé agua entre comidas.

UN REMEDIO NATURAL

Agua de berenjenas: la berenjena contiene flavonoides y ácido clorogénico, antioxidantes que disminuyen el colesterol y previenen problemas cardiovasculares. Ingredientes: 1 berenjena mediana – 1 limón – 1 litro de agua. Se hierve el agua con la berenjena cortada en pequeños trozos durante 20 minutos. Se apaga el fuego y se deja reposar por 30 minutos. Luego, se vierte el agua en una jarra de vidrio o loza y se agrega el jugo de limón. Se bebe 1 taza antes del desayuno y una taza después del almuerzo y la cena, durante una semana. Esto debe repetirse una vez por mes.



RECETA

MANZANA CON CEREALES Y CHÍA

Ingredientes

1 cucharada sopera de cebada
perlada – 1 cucharada de avena –
2 cucharadas de salvado de avena –
1 manzana – 1 cucharadita de

semillas de chía - 1½ vasos de agua –
1 cucharadita de miel.

Preparación

Dejar en remojo la cebada, la avena
y la chía durante la noche. Por la
mañana colar, agregar el salvado, la
manzana, el agua y la miel y licuar.
Tomar esta porción antes o en
reemplazo del desayuno.



SEGÚN *THE CHINA STUDY* DEL DR. T. COLIN CAMPBELL.
UNA DIETA VEGETARIANA, CON EXCLUSIÓN DE TODO
ALIMENTO ANIMAL, INCLUIDOS LÁCTEOS Y HUEVOS,
NORMALIZA LOS NIVELES DE COLESTEROL Y TENSIÓN
ARTERIAL.

COLON IRRITABLE

El síndrome de colon irritable o espasmódico se manifiesta por el aumento de la motilidad intestinal. Esto ocasiona diarreas, inflamación, distensión y dolor. Puede haber períodos de constipación. En general, no hay alteración de la morfología que lo justifique. Se lo asocia a la tensión nerviosa y al estrés. La causa más común es la intolerancia a algunos alimentos. Es conveniente descartar parasitosis y candidiasis.

SÍNTOMAS

- Diarreas
- Alteraciones en el ritmo evacuatorio, materia fecal sin formar
- Inflamación, distensión. Esto puede provocar dolor en la boca del estómago
- Dolor, en general producido por el meteorismo en el abdomen inferior
- Eventuales náuseas y dolor en la parte superior del abdomen
- Sensación de no tener una evacuación completa
- Puede haber períodos de diarreas y estreñimiento alternados

ALIMENTOS A EVITAR

- **Café, bebidas colas, mate.**
- **Salvado de trigo.**
- **Azúcar refinada, dulces en general.**
- **Gluten en general (trigo, pan integral).**
- **Leche.**
- **Verduras de hoja en general, en la etapa aguda.**
- **Legumbres.**
- **Pimienta, nuez moscada, jengibre y picantes en general.**

- **Mostaza, mayonesa, ketchup.**
- **Exceso de carnes rojas, quesos y fiambres.**

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Vitamina E:** nueces bien peladas, aceites vírgenes, castañas de cajú bien masticadas, en la etapa aguda. Una vez lograda la desinflamación, semillas crudas bien molidas (chía, sésamo, girasol), excepto lino por su capacidad laxante.

- **Selenio:** una vez pasada la fase aguda, levadura de cerveza, arroz integral, avena, mijo, quínoa, cebada perlada, todos cereales que aportan este antioxidante. En la etapa aguda, polenta o harina de maíz, harina de arroz, quínoa bien lavada y cocida.

- **Zinc:** las semillas de calabaza o zapallo tostadas o desecadas son una rica fuente de zinc. Deben molerse en la etapa aguda y masticarse bien cuando hay mejoría.

- **Calcio:** sésamo blanco o pelado. La leche de sésamo, de almendras, de girasol. Cuando haya pasado la inflamación, se puede comenzar con el sésamo crudo.

- **Magnesio:** copos de avena, almendras sin piel, dátiles, higos si no hay diarrea.

- **Vitamina D:** palta, pescados, huevo de campo.

- **El complejo de vitaminas B:** levadura de cerveza, cereales.

- **Infusiones de hierbas** como manzanilla y menta.

- **Alimentos que estabilicen el ritmo intestinal en diarreas:** zanahoria cocida, manzana cocida sin la piel, manzana rallada, polenta, algo de queso de rallar,

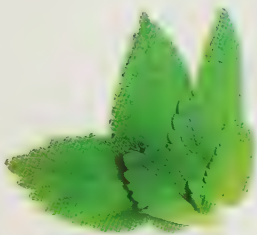
dulce de membrillo.

- **Probióticos y prebióticos:** el kéfir, el miso; los probióticos son imprescindibles para mejorar la flora intestinal.

- Si se tolera, el **ajo cocido, la cebolla**, para mejorar la flora.

- **El orégano, la albahaca, el romero**, por sus actividades antimicrobianas y antiparasitarias.

- El **carbón vegetal** es un excelente remedio natural para estabilizar la función intestinal, desintoxicar el intestino, disminuir el meteorismo.



UN REMEDIO NATURAL

Infusión de manzanilla, menta, pasionaria y diente de león: estas hierbas ejercen una acción antiinflamatoria, sedante, hepatoprotectora y antimicrobiana. En un litro de agua poner 1 cucharada sopera al ras de cada hierba. Hervir 3 minutos. Apagar el fuego y tapar. Dejar unos minutos en reposo y está lista para beber. Si se desea guardar, se espera a que se enfríe, se cuele y se guarda en la heladera, preferentemente en un recipiente de loza, una tetera por ejemplo, o en una jarra de vidrio. Se puede endulzar con miel. Es conveniente que la miel esté libre de jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) o sea, que sea pura. La manzanilla le da su poder demulcente y antiinflamatorio; la menta es antiespasmódica y regula la consistencia de la materia fecal; la pasionaria es relajante, tanto del músculo liso como del sistema nervioso; y el diente de león es hepatoprotector y antiparasitario suave, mejora la composición de la flora intestinal.

SACAR UNA ZANAHORIA DE LA TIERRA, CON SUS HOJAS TIERNAS. Y DESCUBRIR SU COLOR DE SOL ES UNA EXPERIENCIA QUE NO SE OLVIDA. NOS CONECTA CON EL MISTERIO DE LA TIERRA, QUE CREA EL COLOR EN LA MÁS SECRETA OSCURIDAD.

RECOMENDACIONES

- Evitá en lo posible el trigo.
- Combiná bien los alimentos en cada comida.
- Disminuí todo lo que pueda ser irritante, como especias fuertes, encurtidos, etc.
- Evitá también el salvado de trigo y el exceso de fibra.
- Mantené en lo posible un ritmo evacuatorio diario. Corregí tanto el estreñimiento como las diarreas.
- No olvides tomar un probiótico, especialmente ante la tendencia a diarreas.
- Una prescripción de flores de Bach te pueden ayudar a estabilizarte emocionalmente.
- En caso de diarrea, podés disolver una cucharada sopera de maicena en un poco de agua, y beberla hasta 3 veces por día.

RECETA

BUDÍN DE ZANAHORIAS

Ingredientes

6 zanahorias medianas cocidas –
1 cebolla cortada en juliana – 2
huevos de campo – 2 cucharadas de
harina de arroz o avena arrollada –
sal marina o rosada del Himalaya –
2 cucharadas de gomasio pasado por
el molinillo + 1 cucharada más para
la cubierta – orégano a gusto.

Preparación

Saltear en caldo, agua o aceite de oliva la cebolla. Colocar en la procesadora o licuadora las zanahorias escurridas, los huevos, la harina de arroz, la sal, y el gomasio molido. Procesar o licuar. Preparar un molde de budín untado con aceite. Colocar la mezcla y hornear hasta que esté dorado. A media cocción, espolvorear con un poco de gomasio molido.

Gomasio: 10 cucharaditas tamaño té de sésamo tostado – 1 cucharadita de sal marina o rosada. Se puede agregar también una cucharada sopera de semillas de girasol molidas. Se muelen los ingredientes en un molinillo de café eléctrico preferentemente, para asegurarnos de que quede como una harina semigruesa. Podés variar la receta con calabaza, zucchini o zapallito, teniendo en cuenta que estas verduras son más laxantes.

DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica producida por un trastorno en el metabolismo de los hidratos de carbono. Se observa una insuficiencia absoluta o relativa de insulina lo que provoca el aumento del azúcar en la sangre (hiperglucemia). Se genera además una eliminación de azúcar por la orina (glucosuria). Es un cuadro complejo en el que intervienen otras hormonas que mantienen normalmente los niveles de glucemia. Hay algunos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de sufrir diabetes, como la herencia genética, la obesidad, una mala alimentación y ciertos trastornos hormonales.

SÍNTOMAS

- Sed intensa
- Apetito exacerbado
- Micción frecuente
- Deseo de dulces
- En análisis de laboratorio, aparece elevada la glucemia en ayunas con valores superiores a 110 mg/dl
- Pérdida de peso
- Fatiga, cansancio
- Heridas que tardan en sanar
- Visión borrosa
- Entumecimiento de los pies

ALIMENTOS A EVITAR

- **Azúcar** de cualquier tipo.
- **Miel, golosinas.**
- **Harinas blancas.**
- **Grasas animales:** manteca, fiambres, quesos enteros.
- **Exceso de carne y achuras.**
- **Gaseosas,** exceso de edulcorantes artificiales, jarabe de maíz de alta fructosa, glutamato monosódico.
- **Exceso de trigo.**
- **Gluten.**
- **Lácteos.**



ALIMENTOS CURATIVOS

Todos aquellos que colaboren para normalizar la glucemia, como:

- **Legumbres:** lentejas, porotos, garbanzos, por su contenido en fibra tienen un bajo índice glucémico.
- Los vegetales, en especial **repollo** porque a la fibra se suma su aporte de antioxidantes y su capacidad hipoglucemiante. Reduce los efectos adversos de la hiperglucemia sobre los riñones.
- **Compuestos sulfúricos:** ajo y cebolla.
- **Flavonoides, arándano:** por su contenido en mirtilina, inositol, rutina y pectina es útil para reducir la glucemia. Protege los ojos de la retinopatía diabética y las cataratas.
- **Factor de tolerancia a la glucosa o FTG:** en la levadura de cerveza, por su aporte de esta sustancia y su riqueza en zinc, cromo y manganeso.

• **Salvado de avena:** debido a que su fibra soluble disminuye la glucemia.

• **Zinc:** semillas de calabaza o zapallo, por el papel que desempeña el zinc en la regulación de la secreción y la acción de la insulina.

• **Manganeso:** semillas de girasol, por su riqueza en este mineral que al igual que el zinc es necesario para el correcto metabolismo de la glucosa y la insulina.

• **Cromo:** mineral esencial para el metabolismo de los hidratos de carbono y lípidos. Su carencia es característica en esta enfermedad. Levadura de cerveza, hongos, pimienta negra, cereales integrales como cebada perlada, espinacas, lechuga, brócoli, berro, cebolla, manzana.

• **Vitamina C y flavonoides:** para proteger arterias y venas.

• **Yacón:** porque mejora la sensibilidad celular a la insulina y disminuye los triglicéridos, en comprimidos o infusión.

• **Resveratrol:** porque disminuye, como el yacón, la resistencia a la insulina. Reduce también el riesgo de lesiones oculares en la diabetes. Está presente en uvas, arándanos, vino tinto, maníes, chocolate amargo, harina de vino.

• **Cúrcuma:** por su potente acción antioxidante que inhibe los daños que produce el aumento del azúcar sobre tejidos y órganos.

• **Fenogreco:** disminuye el nivel de azúcar en ayunas. La dosis necesaria es de 5 gramos de las semillas molidas. Puede incluirse en las comidas, como condimento, para disminuir la glucemia luego de comer y mejorar la respuesta insulínica.

• **Canela:** mejora el metabolismo de la glucosa. La dosis mínima terapéutica es de una cucharadita de tamaño café por día, molida.

• **Pepino:** mejora la producción de insulina y protege a los riñones del exceso de proteínas.



UN REMEDIO NATURAL

Levadura de cerveza: es el alimento curativo ideal en la diabetes; contiene factor de tolerancia a la glucosa, una sustancia que facilita la acción de la insulina. Se obtiene a partir de un hongo unicelular, llamado *Saccharomyces cerevisiae*. Esta levadura es diferente a aquella utilizada en la panificación, ya que por ser inactiva no tiene la propiedad de fermentar a los hidratos de carbono, produciendo el efecto de levado. Es rica en proteínas y contiene los 8 aminoácidos llamados esenciales. Provee cromo, zinc, vitaminas B3 y B6, todos elementos necesarios para regular la curva de glucemia, mejorar la síntesis de insulina y disminuir la insulino resistencia. Se obtiene en farmacias y tiendas naturales, en polvo o comprimidos. Lo ideal es agregarla a una sopa o caldo, o simplemente espolvorearla sobre ensaladas y cereales.

RECOMENDACIONES

- Practicá actividad física. Es el regulador natural de la glucemia. La actividad debe ser segura, evitá lastimarte. Si te lastimás, consultá con tu médico de inmediato.
- Cuidá la salud de tus pies y uñas.
- Conocé la enfermedad. Todo lo que sepas te será útil para mejorar tu calidad de vida.
- Regularizá tu peso.
- No fumes ni te excedas con el alcohol.
- Las hierbas útiles son: pezuña de vaca, sarandí blanco, diente de león, cola de caballo, hojas de arándano, cardo Mariano. La Gymnema es especialmente apta para mejorar la síntesis y secreción de insulina. A nivel celular, aumenta la permeabilidad a la insulina reduciendo la glucemia. Se prepara en comprimidos o cápsulas.

RECETA

GALLETAS DE SEMILLAS

Ingredientes

1 taza de semillas de girasol – $\frac{3}{4}$ taza de semillas de lino – 1 cucharada de aceite – $\frac{3}{4}$ taza de agua – sal – orégano – pimienta – 1 cucharada sopera de semillas de sésamo.

Preparación

Moler las semillas de girasol y lino hasta reducirlas a harina. Unirlas, agregar el aceite, los condimentos

y poco a poco el agua, mezclando y graduando la cantidad, hasta que se convierta en una masa espesa, no chirle. Agregar las semillas de sésamo enteras y volver a amasar un poco. Lubricar una fuente o placa para horno. Formar las galletas con las manos, dándoles la forma deseada, pero chatas, para facilitar su cocción. Hornearlas de ambos lados, hasta que queden levemente tostadas y crocantes. Son ideales para untar con palta, guacamole, o queso de cajú.

RECETA

QUESO UNTABLE VEGANO DE CAJÚ

Ingredientes

100 gramos de castañas de cajú
crudas - 3 cucharadas de aceite de
oliva - medio limón exprimido -
¼ taza de agua - sal marina - jengibre
si no hay problemas gástricos.

Preparación

Dejar en remojo las castañas en agua
durante 8 horas. Colarlas y colocarlas
en la licuadora. Agregar el aceite,
el limón, los condimentos, y poco a
poco el agua. Licuar todo. Ajustar
los condimentos. Reservar en la
heladera.



DISPEPSIA, METEORISMO

La dispepsia es en general la consecuencia de hábitos alimentarios equivocados. Porciones abundantes, alimentos mal combinados, exceso de conservantes y comidas industrializadas, mala masticación. En general se suman a un sistema digestivo lábil, vesícula perezosa, falta de enzimas digestivas. Esto ocasiona disfunciones a nivel digestivo, inflamación del hígado, páncreas, intestino y dificulta la digestión. El meteorismo es en general la consecuencia de esta situación.

SÍNTOMAS

- Acidez
- Plenitud posprandial
- Eructos
- Gases
- Inflamación
- Sueño y cansancio después de comer
- Dolor de cabeza
- Estreñimiento

ALIMENTOS A EVITAR

- **Harinas y azúcares refinados**, para evitar la fermentación.
- **Grasas animales**: exceso de carnes rojas, achuras, fiambres, manteca, quesos.
- **Quesos calientes**, gratinados.
- **Gaseosas** especialmente colas.
- **Mostaza, mayonesa**, etc.
- **Pan, galletitas, grisines**, en almuerzos y cenas.
- **Legumbres** en la etapa aguda (lentejas, porotos, etc.).
- **Lechuga, morrón, repollos, coliflor, brócoli, jugo de naranjas**, en la etapa aguda.

ALIMENTOS CURATIVOS

El objetivo será restaurar la capacidad enzimática de los órganos involucrados en la digestión, por eso es positivo incorporar:

- **Brotes o germinados** de alfalfa, trigo, lentejas, cebada, arvejas, berro, rabanito, calabaza, girasol, lino, sésamo.

- **Frutas sin piel**, lejos de las comidas.

- **Ananá, papaya, kiwi**: para mejorar la digestión de las proteínas.

- **Jugos naturales**: zanahoria, manzana, apio, hinojo, zucchini, ananá, etc. antes de las comidas principales.

- **Ensaladas de vegetales**: palta, tomate sin piel, zanahoria rallada, remolacha rallada, hinojo. Cuando haya mejoría, rúcula y espinaca cruda.

- **Jugo de un limón** en un vaso de agua tibia antes del desayuno si no hay gastritis.

- **Probióticos:** kéfir, miso, yacón.

Entre comidas, si no hay alergias, un yogur natural.

- **Prebióticos:** achicoria, bardana, puerro, espárrago.

- **Espicias digestivas y**

carminativas: anís, comino, menta, albahaca, romero, cilantro, eneldo, semillas de hinojo.

UN REMEDIO NATURAL

Anís verde: 1 cucharadita tamaño té por taza de agua. Hervir 10 minutos en el agua. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos, tapado. Beber una taza después de las comidas principales. Tiene propiedades carminativas, expulsa los gases y disminuye su producción. Mejora la digestión.

Semillas de hinojo: al igual que el anís, disminuye las molestias de los cólicos y expulsa los gases. Se puede preparar una decocción hirviendo el agua con las semillas durante 5 minutos, y dejar luego en reposo otros 10 minutos con el recipiente tapado. También se puede masticar una pizca de semillas para lograr los mismos efectos. Beber 1 taza luego de las comidas principales.

Cardamomo: 1 cucharadita tamaño té de semillas trituradas. Poner a hervir una taza de agua. Apagar el fuego y agregar las semillas, tapar y dejar en infusión 10 a 15 minutos. Comparte los beneficios del anís y el hinojo. Mejora la halitosis o mal aliento. Sin embargo, tiene algunas contraindicaciones: en úlceras, gastritis, colon irritable, cálculos biliares, endometriosis, embarazo, epilepsia, Parkinson y otras enfermedades neurológicas.

Hinojo + comino + anís: mezclar y hervir una cucharadita de tamaño té de la mezcla por taza de agua por 5 minutos aproximadamente. Se puede endulzar con un poco de miel.



RECOMENDACIONES

- Combiná bien los alimentos. No mezcles proteínas (carnes en general, quesos, huevos) con cereales como arroz, pasta, pan, galletitas, papas, batatas.
- Restaurá el movimiento intestinal diario.
- Masticá bien.
- Evitá las comidas copiosas.
- Evitá las gaseosas con las comidas.
- No te acuestes inmediatamente después de comer.
- Optimizá la digestión: si la condición es muy severa, podés utilizar enzimas digestivas en comprimidos o cápsulas, en base a papaya, ananá, hierbas, disponibles en las tiendas naturales.
- Mejorá la flora intestinal, con los prebióticos y probióticos sugeridos.

RECETA

KÉFIR DE AGUA

Ingredientes

1 frasco de vidrio con tapa hermética
– 1 litro de agua mineral o de filtro
– 3 cucharadas de azúcar mascabo
– medio limón – 3 cucharadas
soperas de kéfir (aproximadamente
60 gramos) – 3 frutas desecadas a
elección (ciruelas, higos, dátiles,
damascos).

Preparación

Unir los ingredientes en el frasco.
Cerrar bien y agitar.

Es necesario dejar un espacio de 1/3 aproximadamente libre en el frasco. Abrir el frasco de vez en cuando, para dejar salir el gas producto de la fermentación. Dejar fermentar aproximadamente 2 o 3 días. Transcurrido este tiempo, exprimir el limón y colar con un colador de plástico, no de metal. Guardar en la heladera. Lavar con agua mineral o de filtro los gránulos colados para volver a utilizarlos. Se recomienda beber un vaso diariamente en ayunas o antes de las comidas.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Es una enfermedad caracterizada por el progresivo deterioro de la mielina, las envolturas que protegen los nervios en el sistema nervioso central. Al resultar dañadas estas vainas de mielina se alteran las conexiones nerviosas. De ello devienen los síntomas de la esclerosis múltiple (EM).

SÍNTOMAS

- Debilidad
- Disfunción motora
- Problemas con el equilibrio
- Temblor de manos
- Entumecimiento
- Disminución de la visión, disfagia
- Alteración de los reflejos y la sensibilidad
- Hiperemotividad

ALIMENTOS A EVITAR

- **Lácteos:** porque la caseína, en personas predispuestas, puede provocar reacciones autoinmunes.
- **Trigo y sus subproductos:** la hiperpermeabilidad intestinal facilita el progreso de la enfermedad.
- **Azúcar refinado y derivados:** la flora intestinal patógena puede inducir el agravamiento de la enfermedad.
- **Los llamados “antes”:** saborizantes, colorantes, edulcorantes, espesantes, etc. El glutamato monosódico, porque traspasa la barrera hematoencefálica y actúa como un excitante neuronal.
- **Aspartamo:** por su tendencia a desequilibrar la síntesis de neurotransmisores.

- **Alcohol.**
- **Exceso de carnes rojas, fiambres.**

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Vitamina D:** el déficit crónico de vitamina D puede disparar el proceso inflamatorio. Se aconseja una mayor exposición al sol; la EM es más frecuente en países con poca luz solar. Esta vitamina se encuentra en pescados, palta, yema de huevo. En caso de carencia es necesario suplementar. La exposición al sol estimula la producción de vitamina D por la piel.

- **Vitamina B12:** habitualmente se encuentran valores bajos en el líquido cefalorraquídeo, suero o ambos. Desempeña un papel clave en la generación de mielina. Mejora los síntomas. Presente en pescados, huevos y pollo orgánico, hongo shiitake. En dietas vegetarianas y en carencias debe suplementarse.

- **Coenzima Q10:** antioxidante de la función mitocondrial y productor de energía. En EM hay baja concentración.

- **Lecitina:** en la yema de huevo y la soja, en especial la lecitina de soja en



cápsulas o granulada para incluir en las comidas. Es una fuente natural de colina e inositol, necesarios para la transmisión nerviosa.

- **Cúrcuma:** por su acción antiinflamatoria. Disminuye los síntomas y reduce la duración de los ataques. Disminuye los niveles de interleucina, una citoquina implicada en la progresión de la EM.

- **Omega 3:** así como EPA y DHA, dos ácidos grasos esenciales que pertenecen al grupo de los omega 3. Presentes en pescados de mar de aguas profundas y frías, en especial salmón salvaje, anchoa, sardina, caballa y atún. Los pescados de mar aportan EPA y DHA. Las semillas de chía contienen omega 3 en cantidades apreciables. Otros alimentos: nueces, vegetales verdes.

- **Aceite de primula o borraja:** en cápsulas como antiinflamatorio. En las enfermedades del sistema nervioso e inmunológico es habitual su escasez.

- **Antioxidantes:** necesarios para neutralizar los radicales libres, que generan daños en los tejidos; en la EM hay mayor susceptibilidad a la oxidación. Por lo tanto, se incluyen alimentos fuente de vitaminas C, E, betacarotenos y minerales selenio, zinc, magnesio, manganeso. Sus fuentes ya fueron mencionadas en otras patologías.

- **Kéfir, miso, probióticos:** por la importancia de la flora intestinal en los procesos inflamatorios.

- **Espirulina:** presenta función neuroprotectora al reducir la respuesta autoinmune que afecta a las vainas de mielina.

UN REMEDIO NATURAL

Cúrcuma: proviene del rizoma de una planta de su mismo nombre.

Se utiliza molida, como especia. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Sus principios activos, curcuminoides, inhiben la síntesis de una prostaglandina inflamatoria, la PG del tipo 2, lo que hace de esta especia una ayuda en esta enfermedad. Es un inmunomodulador natural. Se utiliza una a tres cucharaditas de tamaño té en las comidas; siempre debe agregarse al final de la cocción, cuando se retira del fuego la preparación o en crudo, así mantiene sus propiedades. Se utiliza por ejemplo en el arroz, los guisados, el puré, los wok de verduras, etc. Se debe asegurar que se trata de cúrcuma, y no de tartracina, una sustancia que puede producir alergias. La cúrcuma no debe consumirse excediendo las dosis sugeridas si se toman anticoagulantes.

RECOMENDACIONES

- Solicitá a tu médico controles frecuentes de dosaje en sangre de vitamina D y B12. Estos no deben nunca estar por debajo del límite normal.
- Buscá una actividad física que te resulte placentera y te ayude a conectarte con tu cuerpo.
- Hacé lo necesario para sanear la flora intestinal: controlá el movimiento diario del intestino y tomá probióticos sin base láctea.
- Una excelente práctica es el lavado colónico, al menos una vez al año. Buscá un médico especializado o un terapeuta calificado.
- Evitá los alimentos que te constipan, inflaman, generan gases, etc. Recordá que el intestino es el segundo cerebro, si está inflamado, es mucho más probable que esa inflamación perjudique al cerebro.
- Tratá de hacer una dieta vegetariana, rica en alimentos crudos como frutas, verduras, semillas, frutas secas, cereales. Utilizá aceites vírgenes. Evitá o reducí la carne roja.
- Conocé tu cuerpo: observé, pensá, discriminá. Así podés minimizar o evitar las crisis. Hace relaciones entre tus períodos de crisis y lo acontecido (dieta, emociones) los días previos.



RECETA

ANCHOA AL HORNO CON ENSALADA DE PALTA

Ingredientes para la anchoa

1 anchoa u otro pescado para
horno – aceite de oliva – 2 cebollas
pequeñas – 2 dientes de ajo –
1 cucharada soperas de limón –
1 cucharadita de jengibre molido –
1 cucharadita de cúrcuma por plato
– sal y pimienta negra.

Preparación

Colocar el pescado en una fuente
para horno lubricada. Colocar por
encima las cebollas cortadas en
finas rodajas, el ajo picado, el aceite
de oliva, la sal, la pimienta negra y
el jengibre. Cocinar a fuego medio
hasta que todos los ingredientes
estén cocidos. Una vez servido en
el plato, agregar la cúrcuma, una
cucharadita por plato.

Ingredientes para la ensalada

1 palta hass – 1 planta de lechuga
mantecosa u otra verdura de hoja –
2 cucharadas soperas de semillas de
girasol – aceite de oliva – sal rosada
o marina – limón.

Preparación

Lavar bien las hojas de lechuga,
trozar con las manos, pelar la
palta y cortar en cubos pequeños.
Mezclar con las semillas y las hojas,
y aderezar con la sal, el limón y el
aceite.



ESTREÑIMIENTO O TRÁNSITO LENTO

Es el retardo funcional del tránsito en el intestino grueso. Puede ser causado por una alimentación inadecuada, por falta de fibras, por una atonía de la musculatura lisa intestinal, o por un desequilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático. Sea cual sea la causa, el estreñimiento evita la eliminación de toxinas, que se reciclan e intoxican paulatinamente a todos los tejidos.

SÍNTOMAS

- Inflamación intestinal
- Meteorismo, cólicos
- Dolores de cabeza
- Hemorroides
- Congestión nasal
- Mala digestión
- Parasitosis
- Disminución de las defensas
- Riesgo de generar divertículos
- Malabsorción de nutrientes
- Alergias y problemas de piel
- Complicación de cualquier problema de salud

ALIMENTOS A EVITAR

- Quesos duros, leche.
- Harinas blancas.
- Arroz blanco.
- Té común.
- Exceso de carnes rojas.
- Mijo, polenta.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Potasio:** cuya fuente son las frutas, en jugos, compotas y licuados de fruta y agua. En especial kiwi, pera, ciruela, banana. Presente también en verduras crudas y cocidas,

se sumarán a la dieta según el estado inflamatorio. En especial remolacha, calabaza, hojas. Ciruelas e higos desecados en compotas.

- **Magnesio:** para agilizar la motilidad intestinal, en forma de cloruro, y a través de vegetales y almendras.
- **Fibras:** en abundancia en vegetales, frutas y cereales integrales.
- **Mucílago:** en las semillas de lino. Enjuagar 1 cucharada sopera de semillas y dejar en remojo en un vaso de agua durante 8 horas aproximadamente. Licuar luego con frutas o incorporar en compotas. Es conveniente beberlo en ayunas por la mañana.
- **Ácidos grasos esenciales:** aceites prensados en frío de girasol o canola.
- **Lactobacilos:** yogur natural, kéfir.
- **Hidratación:** beber agua entre comidas.
- **Laxante natural:** aloe vera, su jugo estandarizado. Ideal cuando el estreñimiento se acompaña de gastritis o colon irritable. Malva, es suavemente laxante. Hervir sus hojas por 15 minutos.



UN REMEDIO NATURAL

Cloruro de magnesio: es un laxante natural. Se adquiere en farmacias, en una medida standard de 33 gramos. Se disuelve todo el contenido en un litro de agua, en una jarra de vidrio o loza. Se guarda en la heladera y se bebe un pocillo tamaño café por día, antes del desayuno o antes de acostarse. Si bien no es muy agradable al paladar, compensa con creces por sus efectos benéficos sobre el intestino y otros órganos: mejora los calambres, los espasmos y contracturas musculares, y el sueño.

RECOMENDACIONES

- Consumí frutas y compotas en el desayuno. Las semillas de lino y chía activadas y molidas son laxantes naturales.
- Un jugo de zanahoria y remolacha es otro buen laxante natural.
- Asociá bien los alimentos.
- Incluí una ensalada cruda en cada comida.
- Respetá los momentos en que tu organismo necesite evacuar.
- Bebé abundante agua entre comidas.
- El agregado de clorofila líquida o aloe vera por períodos es una buena medida alternativa.
- Caminá o practicá algún deporte.

CUANDO LAS MEDIDAS MENCIONADAS NO SON SUFICIENTES, LA REDISTRIBUCIÓN DE LOS NUTRIENTES SUELE DAR MUY BUENOS RESULTADOS. UN EJEMPLO DE ESTO ES LA DIETA DISOCIADA, QUE PRODUCE UNA PROFUNDA DESINFLAMACIÓN A NIVEL INTESTINAL. ESTE TIPO DE DIETA ES MUY ÚTIL TAMBIÉN CUANDO HAY DIVERTÍCULOS O MALA DIGESTIÓN.

RECETA

BUDÍN DE CIRUELAS

Ingredientes

3/4 taza de agua tibia – 100 cc de aceite común – 100 gramos de almendras picadas – 250 gramos de ciruelas desecadas cortadas en trocitos – 3 cucharadas soperas de pasas de uva – 3 huevos – 1 taza de harina integral o de centeno – 1¼ taza de azúcar mascabo.

Preparación

Poner en un bol agua, las almendras, el aceite, las pasas de uvas y las ciruelas. Dejar reposar media hora aproximadamente. Batir los huevos, agregar a la preparación anterior; luego el azúcar, y por último la harina en fina lluvia. Mezclar bien. Lubricar un molde para budín y hornear de 30 a 45 minutos en horno moderado.



FIBROMIALGIA

La fibromialgia es una condición crónica inflamatoria. Ocasiona fatiga y dolores musculares generalizados; es considerada una enfermedad reumática. Los dolores migran y pueden ir acompañados de otros síntomas. Si bien se desconoce la causa, el estrés está muy relacionado a ella. Afecta con mayor frecuencia a la mujer y es habitual que sufra de otras enfermedades del sistema inmunológico.

Entre las posibles causas se señala la inflamación como consecuencia del sobrecrecimiento de levaduras en el tracto gastrointestinal. Las personas con fibromialgia presentan a menudo niveles altos de levaduras y metabolitos de hongos en la orina, como el ácido tartárico, que tiene el efecto de una toxina en los músculos; la candidiasis, consecuencia del crecimiento de la levadura *Candida albicans* puede ser la causa de la adinamia característica de la enfermedad ya que se inhibe la generación de energía a partir de los alimentos.

Si bien las levaduras en su porcentaje normal cumplen importantes funciones como parte de la flora intestinal, su crecimiento abusivo es nocivo. La alimentación rica en azúcares e hidratos de carbono refinados alimenta a las candidas y además aumenta la glucemia, que refuerza la subsistencia de las candidas. Los antibióticos también contribuyen indirectamente al destruir parte de la flora protectora.

En la fibromialgia puede haber dificultad para la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas; esto explicaría la tendencia a la depresión, la rigidez y el umbral bajo al dolor. El hígado se encuentra en general incapaz de neutralizar todas las toxinas que se acumulan en músculos, tejidos y articulaciones, promoviendo la inflamación y su consecuencia, el dolor. La alimentación adecuada es entonces aquella que neutralice y/o reduzca estas disfunciones.

SÍNTOMAS

- Dolor en cuello, hombros, codos, cintura, brazos, piernas, espalda, caderas
- Insomnio
- Cansancio crónico, fatiga
- Rigidez
- Dolores de cabeza
- Depresión
- Hormigueo en pies y piernas
- Dificultad para concentrarse

- Hipoglucemias
- Colon irritable

ALIMENTOS A EVITAR

- **Azúcares, harinas refinadas, golosinas y dulces en general.**
- **Levaduras, productos de panadería, hongos, alimentos fermentados.**
- **Productos químicos** como saborizantes, colorantes,



conservantes presentes en los alimentos industrializados.

- **Gluten:** en panes, galletitas, pastas en exceso. La razón de su exclusión es debido a la tendencia del gluten a generar un intestino hiperpermeable, lo que aumenta el pasaje de toxinas a la sangre.
- **Lácteos,** por su efecto inflamatorio.
- **Exceso de carnes rojas y grasas saturadas** (manteca, crema, quesos duros, cremosos)
- **Solanáceas:** berenjena, papa brotada.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Antimicótico natural:** ajo.
- **Candidiasis:** canela y aceite de coco virgen, útiles en las micosis y especialmente en la candidiasis.
- **Omega 3:** ácidos grasos que disminuyen las inflamaciones presentes en los pescados de mar de aguas profundas, en las nueces, en la semilla de chía, de lino, los vegetales verdes.
- **Dieta alcalina:** frutas y verduras. Una dieta de este tipo ayuda a disminuir la inflamación. Esta medida es fundamental para aliviar los dolores.
- **Desintoxicación:** limón; un vaso de jugo de limón en agua tibia antes del desayuno para desintoxicar el hígado y alcalinizar el medio interno.

- **Magnesio:** frutas secas en especial la almendra, semillas y legumbres, quínoa, papa, por su contenido en magnesio, necesario para mejorar la salud del sistema nervioso y muscular.

- **Probióticos:** para mejorar la flora intestinal.

- **Ácido málico:** manzana, por su riqueza en este ácido. Vinagre de manzana: 1 cucharada sopera diluida en 1 vaso de agua y beberlo durante el día.

- **Hierbas:** melisa, pasionaria, tilo, para disminuir el estrés y relajar los músculos.

- **Antiinflamatorios:** jengibre, en infusión, o como se indica más abajo, para disminuir el dolor por sus efectos antiinflamatorios y analgésicos.

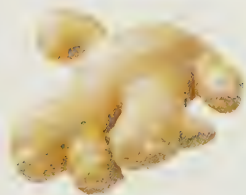
- **Cúrcuma,** por su efecto antiinflamatorio.

- **Antioxidantes:** en especial selenio, presente en ajo, cebolla, cereales integrales.



¡IMPORTANTE!

El aceite de cáñamo (*Cannabis sativa*) en cápsulas está siendo estudiado en la Universidad de Sevilla, España, por su posible efecto sobre la recuperación de la capacidad cognitiva, la mejora del dolor neuropático, la inflamación, la ansiedad y la depresión comunes en la fibromialgia.



UN REMEDIO NATURAL

Jengibre en polvo: el jengibre es un excelente antiinflamatorio natural; por ello, disminuye los dolores en la fibromialgia. Preparar una taza de agua tibia, preferiblemente con agua filtrada, o agua hervida o mineral y agregar 2 cucharaditas tamaño té de jengibre molido. Si se consigue la raíz fresca, quitarle la piel, cortar dos rodajitas por taza de agua, lavarla y cocerla aproximadamente 10 minutos. Beber 2 tazas por día.

Vinagre de manzana: por su riqueza en ácido málico, mejora la generación de energía muscular. Beber un vaso de agua con una cucharada sopera de vinagre de manzana, preferiblemente orgánico, 2 veces por día. Se puede endulzar con un poco de miel.

RECOMENDACIONES

- Escuchá a tu cuerpo. Respetá sus tiempos. Descansá cuando sea necesario.
- Mejorá el sueño. No ingieras bebidas estimulantes luego de las 16 horas.
- Practicá actividades físicas suaves, como eutonía, tai chi, Feldenkrais, Antigimnasia o natación.
- Evitá la sobremedicación.
- Mejorá el funcionamiento y la flora intestinal.
- Evitá el tabaco y el alcohol.
- Preparate para dormir; evitá los estímulos que te generen ansiedad, elegí escuchar música suave o leer.
- Evitá las cenas copiosas.
- Podés utilizar una compresa de vinagre de manzana para aliviar un dolor. Embebé un paño de algodón o toalla pequeña en vinagre de manzana y colocalo en la zona dolorida por 20 minutos aproximadamente. Alivia el dolor de manera rápida.

RECETA

QUÍNOA CON ALMENDRAS

Ingredientes

1/3 de taza de almendras –
1 cucharadita de aceite de coco –
1 taza de quínoa – 1 cebolla de
verdeo – 2 tazas de agua o caldo –
sal marina o rosada – pimienta –
1 diente de ajo bien picado y sin la
raicilla del centro.

Preparación

Lavar bien la quínoa. Es importante enjuagarla hasta que no despida espuma blanca. De esta manera se retiran las saponinas, sustancias con gusto amargo que pueden ser perjudiciales para la salud. Tostar las almendras en una sartén seca, moviendo continuamente. En una

sartén honda o cacerola, rehogar la cebolla cortada fina en el aceite de coco. Cuando esté tierna, incorporar el caldo o agua, el ajo y la quínoa bien lavada. Salpimentar y dejar cocinar, tapando parcialmente la olla, aproximadamente 15 minutos o hasta que esté tierna y se abra en capullitos. Antes de servir, agregar las almendras tostadas. Se puede saborizar con gomasio (sésamo tostado y molido con sal marina). Puede incluirse morrón cuando no haya molestias hepáticas, ya que puede dificultar la digestión. Este vegetal es fuente abundante de vitamina C, betacarotenos, licopeno. Cumple por lo tanto funciones antioxidantes. Sus principios activos capsaicina y salicilatos disminuyen los dolores de origen reumático.



GASTRITIS

Es una inflamación de la mucosa del estómago con exceso de secreción ácida. Cuando se transforma en crónica, se suman a la inflamación cambios en la mucosa y dificultad digestiva. Es útil descartar la infección por *Helicobacter pylori*, bacteria presente que puede ser la responsable de úlceras.

SÍNTOMAS

- Acidez estomacal
- Dolor y quemazón en la boca del estómago que puede extenderse hacia arriba
- Náuseas o vómitos
- Dispepsia, digestión lenta, meteorismo, inflamación

ALIMENTOS A EVITAR

En la fase aguda, cuando hay dolor o acidez:

- **Fibras** presentes en las verduras de hoja, cáscara de frutas, cereales integrales, legumbres, salvados.
- **Especias picantes** como pimienta, nuez moscada, el jengibre.
- **Café, té negro fuerte, bebidas colas, mate cebado, alcohol, tabaco.**
- **Comidas y bebidas muy calientes o muy frías.**

ALIMENTOS CURATIVOS

Para su restauración, el estómago necesita betacarotenos, vitaminas B, calcio y magnesio.

- **Betacarotenos:** zanahoria, calabaza, tomate sin piel, durazno, damasco.
- **Vitaminas B:** cereales, evitando el exceso de fibra; polenta (es también

rica en betacarotenos), arroz moti o basmati, mijo, quínoa bien limpia y cocida, avena arrollada fina, fideos de arroz, fideos de sémola.

- **Calcio:** semillas de sésamo blanco, sin la corteza. Molidas o licuadas, verduras permitidas. Leche de semillas de girasol, de almendras, de sésamo.

- **Magnesio:** castañas de cajú, almendras sin piel, sus leches vegetales.

- Las **fibras solubles**, contenidas en vegetales como calabaza, zanahoria cocida, remolacha, zucchini, zapallito. Entre las verduras crudas, la **palta** es un remedio eficaz.

- Si hay estreñimiento, consecuencia habitual en las gastritis, **agua de lino**. Se prepara dejando una cucharada sopera en un vaso de agua por la noche, y se bebe en la mañana. En el período agudo, se toma solo el agua sin las semillas.

- Los **jugos** reparadores por excelencia son los de zanahoria y manzana; papa cruda, zanahoria y repollo; zanahoria y remolacha.

- Una o dos cucharadas soperas de **aloe vera**. Esta planta presenta una

actividad antiulcerosa, acelerando la cicatrización de las mucosas y mejorando la acidez. Para uso

interno se sugieren los extractos de aloe vera estandarizados, y no el uso de la planta en crudo.

UN REMEDIO NATURAL

Papa cruda: el jugo de papa cruda es un eficaz reparador de la mucosa, alivia la acidez, disminuye el dolor, debido a su propiedad demulcente. Debe hacerse en una juguera centrífuga y no en la licuadora, que incluye la fibra. Se bebe una cucharada sopera cuando hay molestia, dolor o acidez, o habitualmente antes de las comidas como protector gástrico, hasta 3 veces por día.



RECOMENDACIONES

- Evitá las comidas copiosas.
- Comé algo cada 2 o 3 horas.
- Disminuí los líquidos durante las comidas.
- Intenta siempre que tus comidas se desarrollen en un ambiente de calma.
- Respetá el tiempo de la digestión; no hagas actividad intensa luego de comer.
- Masticá bien.

RECETA

ÑOQUIS DE CALABAZA CON OLIVA

Ingredientes para 3 o 4 porciones

500 g de calabaza – 100 g de harina de arroz – 200 g de maicena – 1 huevo – sal marina – Queso de rallar, si se desea – aceite de oliva – harina de arroz o maicena, otros 100 g para ir agregando en caso de que se necesite para formar los cilindros.

Preparación

Cocinar la calabaza al vapor o al horno en trozos pequeños. Cuando esté tierna, pisarla bien para hacer un puré. Dejar entibiar. Agregar

la harina de arroz, la maicena y el huevo batido. Salar a gusto. Mezclar bien los ingredientes, formar un bollo cilíndrico y cortar en pequeños trozos; pasarlos por un tenedor para darles la forma y colocarlos en una fuente enharinada. Si la masa está muy blanda y no se pueden armar los cilindros, se va agregando la harina de reserva hasta lograr la consistencia deseada. Poner a hervir una cacerola con abundante agua y una hoja de laurel. Salar el agua y cuando hierva, colocar cuidadosamente los ñoquis. Estos flotarán cuando estén cocidos. Colar suavemente y servir aderezados con aceite de oliva y queso rallado; o en su lugar, gomasio si se desea.



HIPERPERMEABILIDAD INTESTINAL

El sistema digestivo se encuentra recubierto y protegido por una delicada membrana. Gracias a su permeabilidad se absorben los alimentos digeridos, pasan al torrente sanguíneo y se vehiculizan hacia los distintos tejidos y órganos para ser utilizados en su nutrición y regeneración. La membrana cumple una tarea fundamental de protección, permitiendo el pasaje a los nutrientes y rechazando toxinas y otros elementos que resultan dañinos para el organismo. Cuando esta permeabilidad se ve afectada, surgen múltiples problemas, desde inflamaciones, colon irritable, dispepsia, etc., hasta alergias y otras patologías, incluyendo problemas del sistema nervioso como depresión e inmunológico como las enfermedades degenerativas. De allí que sea tan importante restaurar su integridad.

SÍNTOMAS

- Inflamación intestinal
- Dispepsia
- Colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn
- Alergias
- Dolores musculares
- Migrañas
- Fatiga crónica, fibromialgia

ALIMENTOS A EVITAR

Hay alimentos que resultan especialmente dañinos para la salud de la membrana digestiva, por ejemplo:

- **Gluten:** contenido en el trigo especialmente y en mucho menor medida en la avena, cebada y centeno.
- **Caseína:** la proteína de la leche, en quesos, yogures y lácteos en general.
- **Los llamados “antes” o xenobióticos:** edulcorantes, conservantes, saborizantes, etc.
- **Snacks:** papas fritas.

• **Irritantes de la mucosa:** mostaza, fiambres, chacinados, ahumados, margarinas, azúcar refinada, bebidas cafeinadas, comidas muy picantes, gaseosas, especialmente colas.

• Durante un tiempo limitado y hasta la disminución de los síntomas, se aconseja evitar las **legumbres** (lentejas, porotos, garbanzos, etc.) y las **verduras de hoja** (lechuga y repollos especialmente).

• Si hay exceso de consumo de **carnes rojas**, es aconsejable disminuirlo porque estimula los procesos inflamatorios.

ALIMENTOS CURATIVOS

• **Betacarotenos:** en especial verduras y frutas que son ricas en esta vitamina y no inflaman, como palta, tomate pelado, zanahoria rallada bien fina, remolacha rallada, durazno, damasco. Y entre las verduras cocidas, zanahoria, remolacha, calabaza.



- **Enzimas:** frutas peladas y verduras porque aportan enzimas, haciendo más eficiente la digestión. En este sentido, en la etapa aguda se eligen los jugos, extraídos a través de una juguera centrífuga, y de los vegetales mencionados especialmente, para aportar enzimas sin fibra.

- Las frutas más adecuadas para la sensibilidad aumentada de la mucosa son la manzana, el durazno y la pera, siempre peladas; y la banana.

- **Ácidos grasos esenciales:** especialmente omega 3 virgen, para restaurar la lubricación normal de estas mucosas: aceite de chía y lino, o semillas de chía y lino bien molidas, pescados de mar, nueces.

- **Proteínas de fácil disgregación:** como pescados, huevos orgánicos o de campo, pollo si se desea, de campo u orgánico, para restaurar la integridad de la mucosa.

- **Probióticos:** kéfir, miso y otros mejoradores de la flora intestinal. Las verduras que cumplen esta función y son además demulcentes: espárragos, brócoli.

- **Antibióticos naturales:** cebolla, puerro y ajo cocidos; son antibióticos naturales, útiles para eliminar bacterias que promueven la inflamación.

- **Canela,** como antibacteriano y antimicótico.

- **Reparadores de la mucosa:** infusión de manzanilla, malva, yerba carnífera.



UN REMEDIO NATURAL

Jugo de zanahoria: el jugo curativo por excelencia es el de zanahorias y manzana. Se prepara en la juguera centrífuga, con 2 zanahorias y 1 manzana crudas. Es un reparador natural de las mucosas. La zanahoria es rica en betacarotenos, lo que le da su cualidad de protectora gastrointestinal. Humecta y revitaliza la piel y las mucosas, y es antiparasitaria. Aporta vitaminas C, B1 y B2 (la vitamina de la belleza por su acción sobre la piel) y potasio.

Jugo de zanahoria y remolacha: en caso de estreñimiento; se agrega una remolacha bien lavada, cruda. O se puede ser reemplazo de la manzana. La remolacha aporta carotenos, como la zanahoria. Es útil para mejorar la piel, la visión y las mucosas. Por su alto contenido de fibra funciona como un eficaz laxante. Es muy bien tolerada cuando hay gastritis, por lo cual es el laxante ideal en casos de acidez, hemorroides y tendencia a la inflamación intestinal, porque mejora el tránsito intestinal y al mismo tiempo ejerce una acción suavizante. Es rica en potasio, hierro, ácido fólico, zinc, magnesio, cromo y selenio. Aporta también calcio, magnesio y fósforo. Por su contenido en ácido fólico e hierro es útil en anemias.

RECOMENDACIONES

- Normalizá el tránsito intestinal.
- Tomá un probiótico natural como kéfir de agua, miso o una tableta.
- Masticá bien los alimentos.
- Bebé agua entre las comidas.
- Combiná adecuadamente los alimentos.
- Evitá las comidas abundantes.

RECETA

PURÉ DE MANZANAS CON CANELA, NUECES Y SEMILLAS

Ingredientes

3 manzanas rojas – 3 o 4 nueces
partidas – 1 cucharada sopera de
semillas de chía – canela.

Preparación

Pelar y trozar 3 manzanas. Ponerlas
en una cacerola con apenas un hilo

de agua. Tapar y cocinar a fuego
mínimo, cuidando de que no se
quemén. Cuando estén cocidas,
pisarlas con un pisapapas o
procesarlas. Aparte, moler las
semillas de chía en un molinillo
de café. Deben quedar bien
molidas, como un polvo.

Agregar al puré de manzanas las
semillas molidas y las nueces,
y espolvorear, si se desea, con
canela molida. Otra opción es
cocinar las manzanas con una
ramita de canela.

HIPERTENSIÓN

La presión arterial cumple una función esencial, la de permitir que la sangre fluya adecuadamente y llegue a todas las células del cuerpo. Sin embargo, cuando se eleva, puede derivar en accidentes cardio y cerebrovasculares. Es por lo tanto muy importante mantener la presión arterial en sus valores normales.

SÍNTOMAS

La hipertensión, en la mayoría de los casos, es silente. Pero hay algunos indicios que pueden ayudar a detectarla:

- Dolor de cabeza
- Sensación de pesadez en la cabeza
- Enrojecimiento del rostro
- Desorientación
- Sangrado de la nariz
- Respiración acortada
- Nerviosismo

ALIMENTOS A EVITAR

- **Sal**, ya que muchas veces la causa de la hipertensión es el exceso de sodio y la carencia de potasio u otros minerales.
- **Alimentos salados**: aceitunas, quesos duros, fiambres, snacks, panificados, chacinados, encurtidos.
- Disminuir el consumo de **carnes rojas**, por su contenido en sodio.
- Disminuir el **café, té común, bebidas cola, ginseng, pimientas, maca**, todos ellos estimulantes que elevan la presión arterial.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Potasio**: en todas las frutas y verduras, por su contenido en este mineral y su bajo sodio.

- **Omega 3**: por su efecto vasodilatador, en pescados de mar especialmente sardinas, salmón salvaje, caballa, anchoa, atún. Y en el reino vegetal semillas de chía y lino.
- **Coenzima Q 10**: protectora cardiovascular, en los mismos pescados. En el reino vegetal se encuentra en los cereales, germen de trigo, aceite de canola virgen, tofu.
- **Bajo sodio**: cereales integrales, por su bajo contenido en sodio.
- **Aceite omega 9**: en aceite de oliva, extravirgen, por su cualidad hipotensora.
- **Vasodilatadores**: ajo, pasas de uva y lecitina de soja.
- **Diuréticos**: jugos de remolacha, apio, zucchini, pepino, por su efecto diurético.
- **Antihipertensivos**: infusiones de olivo, como antihipertensivo natural. Diente de león y cola de caballo, por su acción diurética.
- **Vitamina E**: frutas secas, nueces, almendras, avellanas, porque disminuyen la vasoconstricción al ser ricas en vitamina E y ácidos grasos insaturados.



UN REMEDIO NATURAL

Olivo: su hoja es un eficiente antihipertensivo. Se utiliza en infusión al 5%; o sea, una cucharadita de té cada 100 cc de agua. Pueden beberse hasta 3 tazas por día. Es posible también tomar en su lugar la tintura madre, disponible en farmacias y almacenes naturales. La dosis sería de 25 a 30 gotas de 1 a 3 veces diarias. Hay que tener mucho cuidado si ya se está medicado, ya que puede potenciar el efecto de los antihipertensivos. Siempre es conveniente la consulta con el médico.

Ajo: hipotensor, vasodilatador y antioxidante. Es rico en selenio. Tiene propiedades antitrombóticas, disminuye el colesterol y evita la formación de placas de ateroma. Se puede triturar un diente de ajo, dejar descansar unos minutos y luego comerlo con un trocito de pan; también se puede tomar un comprimido de ajo, disponible en los almacenes naturales y farmacias. Por precaución, y en caso de gastritis, es preferible tomarlo luego de una comida.



RECOMENDACIONES

- Quitá la sal de tu dieta.
- Tené cuidado con las sales naturales, aunque contienen menos sodio pueden influir en tu presión.
- Hacé ejercicio. Caminar y nadar son dos buenos remedios naturales para la hipertensión.
- Evitá las bebidas cafeinadas. En su lugar, bebé infusiones de hierbas.
- Evitá el estrés, los estímulos demasiado intensos, los deportes de competencia.
- Elegí música suave, buena lectura, contacto con la naturaleza.
- Algunos masajes curativos, como el shiatsu, el ayurvédico y otras prácticas como el reiki, el yohrei pueden ser altamente recomendables.

RECETA

PESCADO EN AJO Y OLIVA CON ENSALADA DE TOMATES, NUECES Y PASAS

Ingredientes

4 filetes de pescado – 4 dientes de ajo triturados – 5 cucharadas soperas de oliva – 1 cebolla – 1 palta – 1 tomate – nueces y pasas de uva – limón.

Preparación

Colocar el pescado en una bandeja para horno lubricada y distribuir los ajos. Cubrir con 4 cucharadas de aceite de oliva y sobre los ajos, colocar la cebolla. Dejar reposar unas horas y hornear a fuego medio. Armar la ensalada con la palta, el tomate, las nueces y las pasas de uva; aderezar con 1 cucharada de aceite de oliva y limón.



HIPERTIROIDISMO

Se denomina así a la afección en la cual la glándula tiroides sintetiza en exceso hormona tiroidea. La forma más común de hipertiroidismo es la enfermedad de Graves. Esta es una enfermedad autoinmune con aumento del tamaño de la glándula y aumento de su actividad; puede haber crecimiento de su tamaño, también llamado bocio, y compromiso oftalmológico. El hipertiroidismo puede ser consecuencia además de infecciones virales, medicamentos, tumores o estrés.

SÍNTOMAS

- Nerviosismo, excitación
- Aumento del apetito
- Pérdida de peso
- Sensación de calor excesivo
- Cansancio
- Aumento de la diuresis y la sed
- Cabello frágil, quebradizo
- Uñas blandas
- Labilidad emocional
- Insomnio
- Exoftalmia
- Palpitaciones
- Temblor en las manos
- Bocio, nódulos tiroideos
- Deposiciones frecuentes

ALIMENTOS A EVITAR

- **Algas marinas, sal marina.**
- Alimentos ricos en **yodo**.
- **Estimulantes del sistema nervioso:** café, mate, té fuerte, bebidas cola, guaraná.
- **Los alimentos inflamatorios:** lácteos, gluten, exceso de carnes rojas, fiambres.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Calorías que nutran:** cereales integrales, para proveer buena

energía a través de hidratos de carbono nutritivos.

- **Calcio:** semillas de sésamo, de amapola, la cáscara de huevo molida, por su riqueza en calcio. Puede haber tendencia a la descalcificación. El calcio en dosis terapéuticas equilibra el metabolismo, aumentado en este caso.

- **Proteínas de buena calidad:** huevo, legumbres, pollo de campo, para cubrir el requerimiento proteico, aumentado en esta patología.

- **Actividad antitiroidea:** coles, por su contenido en ácido cafeico y clorogénico con propiedades antitiroideas. El repollo, coliflor, nabo, rabanito, brócoli contienen principios activos que desplazan al yodo de los receptores en el tejido tiroideo.

- **Vitaminas B:** levadura de cerveza, como fuente de vitaminas B y minerales. El grupo de vitaminas B contribuye a serenar el sistema nervioso y disminuir la ansiedad, característica de esta enfermedad.



• **Hierbas sedantes:** la melisa en infusión disminuye la ansiedad y el nerviosismo. En extracto seco presenta actividad

antitiroidea debido a su contenido en flavonoides y ácidos fenilcarboxílicos (*Tratado de Fitomedicina*, Dr. Jorge Alonso).

UN REMEDIO NATURAL

Jugo de repollo: pasar por la juguera centrífuga 2 o 3 hojas de repollo, agregar un poco de jugo de limón, y beber en pequeños sorbos durante el día.



RECOMENDACIONES

- Disminuí el estrés todo lo posible.
- Practicá actividades relajantes, como meditación, eutonía, yoga y reiki.
- Tomá abundantes jugos cítricos para nutrir la glándula suprarrenal y protegerla ante la demanda aumentada.
- Disminuí los alimentos inflamatorios.
- Mantené el ritmo evacuatorio diario. La flora intestinal patógena puede ser un poderoso estímulo negativo para el sistema nervioso.

RECETA

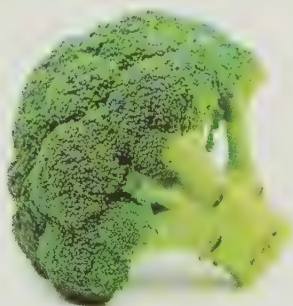
CROQUETAS DE BRÓCOLI Y SÉSAMO

Ingredientes

1 diente de ajo – 1 atado de brócoli
– 2 cucharadas soperas de semillas de sésamo – sal, pimienta, orégano
– 2 huevos – aceite de oliva - 2 o 3 cucharadas de maicena o avena arrollada (opcional).

Preparación

En una cacerola con abundante agua hirviendo, colocar el brócoli, y cocinar con la olla destapada hasta que esté tierno. La olla destapada disminuye en parte su efecto fermentativo en el intestino. Colar y picar bien fino. Picar el diente de ajo, batir los huevos y agregar el ajo, los condimentos, el brócoli y las semillas de sésamo ligeramente molidas. Lubricar una sartén con el aceite de oliva y cocinar en pequeñas porciones de ambos lados. Si la mezcla queda muy floja, se puede mejorar con unas cucharadas de maicena o avena arrollada. Acompañar con ensaladas de repollo, nueces y zanahoria rallada.



HIPOTIROIDISMO

Se denomina hipotiroidismo al trastorno provocado por un déficit en la síntesis de las hormonas tiroideas. Es más frecuente en el sexo femenino. Hay una entidad llamada hipotiroidismo inmunológico o enfermedad de Hashimoto, que presenta anticuerpos antitiroideos elevados en sangre. En los niños, es esencial la detección temprana para evitar retrasos de crecimiento y maduración. El hipotiroidismo puede estar relacionado a otros trastornos glandulares. El déficit de minerales, proteínas y vitaminas, la candidiasis crónica, el cansancio prolongado, la depresión, las amalgamas dentales de mercurio pueden ser otras probables causas concomitantes.

SÍNTOMAS

- Cansancio, agotamiento
- Sobrepeso
- Retención de líquidos
- Sensación de frío
- Estreñimiento
- Piel seca
- Caída del cabello
- Uñas débiles
- Colesterol elevado
- Dificultad en la concentración
- Irritabilidad
- Desánimo

ALIMENTOS A EVITAR

- **Coles**, coliflor y crucíferas en general por inhibir la absorción de yodo.
- **Rabanitos, maníes**, por su contenido en ácidos cafeicos y clorogénicos, ambos antitiroideos.
- Exceso de **azúcar y harinas refinadas**.
- **Lácteos** en general. Excluirlos de la dieta disminuye el valor de los anticuerpos antitiroideos.



- Exceso de **gluten**, por posible intolerancia.

ALIMENTOS CURATIVOS

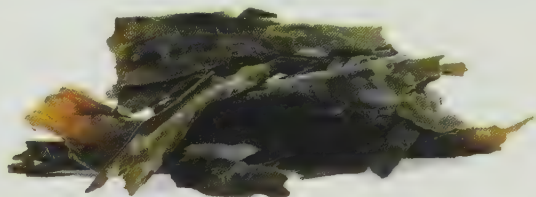
- **Pescado de mar**, por su riqueza en proteínas y yodo.
- **Sal marina, rosada del Himalaya**, por su riqueza en yodo y minerales.
- **Algas**: ya que todos los vegetales de mar son fuente abundante de yodo y minerales. En especial el alga Kombu.
- **Proteínas en general**: el hipotiroidismo leve puede deberse a la falta de proteínas, por lo tanto es importante aportar pescados, huevo, pollo orgánico, carne si se consume, legumbres.
- **Yodo en vegetales**: manzana, perejil, durazno, berro, pepino, tomate, cítricos, higo, semillas de calabaza y sésamo, avena, ajo, coco, avellanas.

RECOMENDACIONES

- Si ya estás tomando medicación, controlá a menudo tu nivel hormonal cuando hagas estos cambios en tu dieta. Es probable que luego tengas que disminuir la dosis de hormona que recibís, de acuerdo con el criterio de tu médico.
- Si no estás tomando medicación, estas medidas pueden ayudarte a mejorar tu nivel de hormonas tiroideas.
- Practicá yoga, puede ayudar a equilibrar la función tiroidea.
- Si el diagnóstico es hipotiroidismo de Hashimoto, es muy importante la reducción o la exclusión de los lácteos y el gluten para disminuir el nivel de anticuerpos antitiroideos. Recordá aportar, en este caso, el calcio a través de otros alimentos y/o utilizar el complemento de cáscara de huevo molida.

UN REMEDIO NATURAL

Kombu y otras algas: la erosión de millones de años convierte al mar en un medio con una enorme abundancia de minerales. Las algas o verduras marinas contienen entre un 10 a 20% más de minerales que las terrestres. Entre ellos el yodo, esencial para la síntesis de hormonas tiroideas. Proveen además calcio, magnesio, selenio, zinc, hierro, manganeso, boro, cobalto, cobre y vanadio. Entre las vitaminas, el grupo B, las vitaminas E, K y carotenos. Las algas recomendadas en el hipotiroidismo son justamente aquellas que aportan más cantidad de yodo: arame, dulce, fucus, kelp y kombu. Esta última es un alga sencilla de integrar en la alimentación diaria porque es fácil de hallar en las tiendas naturistas y se puede integrar fácilmente en una sopa con verduras. Otra opción es hervir el kombu aproximadamente 20 minutos y cortarla finamente para enriquecer las ensaladas.



RECETA

ENSALADA CHINA

Ingredientes

1 planta de lechuga manteca – 1 latita de atún al natural o 100 gramos de salmón o atún fresco grillado – salsa de soja, cantidad suficiente – ½ taza de granos de choclo dulce – 2 tazas de brotes de soja – alga kombu deshidratada, un trozo de 6 cm.

Preparación

Macerar el pescado en la salsa de soja durante una hora aproximadamente. Si es fresco, asarlo en la plancha. Lavar bien la lechuga, pasarla por la centrifuga de verduras o dejar que drene bien todo el agua. Con las manos cortar en pedazos las hojas, cuidando de no romper la estructura. Agregar el choclo, el alga kombu, el pescado y por último los brotes tibios, pasados por agua caliente, y colados. Aderezar con la salsa agridulce o con oliva, sal marina y limón.

RECETA

ALGA KOMBU

Ingredientes

6 cm de alga – agua, cantidad suficiente – 1 cucharada de salsa de soja.

Preparación

Dejar el alga en remojo durante 1 hora aproximadamente. Luego, en la misma agua, cocinar hasta que esté tierna, a fuego mínimo. Cortar en tiritas finas sobre una tabla de cocina y aderezar con la salsa de soja. El agua puede conservarse para enriquecer un caldo o sopa.

RECETA

SALSA AGRIDULCE

Ingredientes

½ vaso de vinagre de manzana o de arroz – 4 cucharadas de azúcar mascabo – 1 cucharada de ketchup – 1 cucharada de salsa de soja – 1 cucharadita de maicena – 1 vaso de agua.

Preparación

En un recipiente, colocar el vinagre, el azúcar, el ketchup y la salsa de soja. Calentar hasta que el azúcar se disuelva. Aparte, disolver la maicena en el vaso con agua y añadirla al recipiente anterior. Volver al fuego hasta que entre en ebullición revolviendo continuamente.



INFECCIONES URINARIAS

Se denomina así a las infecciones de las vías urinarias causadas por agentes patógenos. Cuando se afectan las vías urinarias bajas, uretra y/o vejiga, se trata de uretritis o cistitis. Si la infección se extiende a las vías altas, uréteres y riñones, se denomina pielonefritis.

La cistitis y las infecciones urinarias son más frecuentes en la mujer. La cistitis, que puede ser aguda o crónica, se presenta cuando, por alguna razón, disminuye la resistencia de las vías urogenitales a los gérmenes e infecciones. Esto suele ocurrir luego de un parto, en convalecencias en la cama, en la diabetes y es frecuente en la menopausia.

SÍNTOMAS

- Deseo frecuente de orinar
- Dolor al orinar
- Orina de aspecto turbio
- Malestar general, irritación
- En caso de infección urinaria puede haber fiebre y otros síntomas.

ALIMENTOS A EVITAR

- **Harinas refinadas, arroz blanco, té fuerte, quesos.** La flora intestinal influencia la flora urogenital.
- **Café, bebidas colas, azúcar refinada, exceso de salvado de trigo, trigo, lácteos.**
- **Exceso de carnes rojas, de productos de panadería.** Todos ellos por su tendencia a inflamar el intestino y fomentar la flora patógena.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Hidratación:** agua, es fundamental para evitar la deshidratación y optimizar el barrido de las bacterias.
- **Defensas de la flora urogenital:** arándanos, en fruta o jugos, para elevar las defensas de la zona

vaginal y vesical e impedir la acción de hongos y bacterias. **Uña de gato**, para aumentar las defensas en períodos intermedios.

- **Acidificar la orina:** pomelo, vinagre de manzana, para acidificar levemente la orina y ayudar a la autocuración. Vitamina C o ácido ascórbico, en suplemento, ejerce la misma acción.

- **Antibióticos naturales:** ajo, equinacea, por ser antibióticos naturales. Grosellas, por su actividad inhibitoria sobre bacterias como *Escherichia coli*.

- **Diuréticos:** hierbas como cola de caballo, barba de choclo, por su acción diurética y antiinfecciosa urinaria. Se pueden beber 3 tazas diarias.

- **Antiinflamatorio:** bayas de enebro, que son diuréticas y tienen componentes antiinflamatorios (flavonoides y terpenos). Puede beberse mientras dure la molestia, ½ cucharadita de bayas secas en infusión por taza, 2 veces por día y por un período corto, por ejemplo



una semana. Sin embargo, no debe utilizarse en caso de problemas renales, insuficiencia renal, prostatitis, embarazo y lactancia. En cambio, puede utilizarse como especia, sin riesgos, en salsas, sopas, legumbres, arroz y verduras.

• **Reconstituyente de las mucosas:**

aloe vera, estandarizado, sin las antraquinonas. Es muy útil como reconstituyente de las mucosas vesicales irritadas o dañadas. Se beben aproximadamente 2 cucharadas soperas diarias.

UN REMEDIO NATURAL

Arándano y lino: esta preparación es útil como medida preventiva y en todos aquellos casos donde se repita con frecuencia la cistitis o infección urinaria. Puede sostenerse por largos períodos de tiempo sin riesgos y con grandes beneficios. El arándano es bueno por inhibir la adhesión bacteriana en las paredes de la vejiga y acidificar la orina. El lino, por su efecto antiinflamatorio y el poder demulcente de sus mucílagos que alivia el dolor. Dejar en remojo una cucharadita de tamaño té de semillas de lino en media taza de agua, por 4 horas aproximadamente. Luego licuar con un vaso (100 cc) de jugo de arándanos y beber 2 veces por día. Como el lino tiene efecto laxante, en caso de estreñimiento o tránsito normal colabora en la expulsión de residuos intestinales sin riesgo. Si hay tendencia a las diarreas, por ejemplo en el colon irritable con esta característica, se toma una sola vez por día y solo el agua del lino con el jugo, sin las semillas molidas.

RECOMENDACIONES

- Bebé agua entre comidas, en abundancia.
- Cuidá especialmente que no haya estreñimiento, que alienta el pasaje de bacterias y la consecuente infección.
- Tomá un probiótico, como yogur, kéfir de agua, miso.
- Un comprimido diario de ajo, o un diente si lo tolerás, es un excelente antibiótico natural que puede tomarse durante varios meses hasta que no haya recidiva. Como precaución, después de una comida.
- Tomá un complemento de vitamina C para acidificar la orina.
- Utilizá ropa interior de algodón.
- Cuidá la higiene íntima, pero sin dañar las mucosas.
- No utilices ropa excesivamente ajustada.
- Modificá el hábito de retener la orina o el movimiento intestinal. Esto congestiona tanto el intestino como las vías urinarias.

¡IMPORTANTE!

Cuando hay infección es necesaria la consulta médica. Si se toman antibióticos, luego es clave tomar un probiótico para restaurar la flora intestinal.

RECETA

CEBADA PERLADA AL ENEBRO

Ingredientes

350 gramos de cebada perlada
– 1 pimiento rojo – 1 pimiento
amarillo – 1 cebolla – 2 dientes de
ajo – 2 tomates – 1 litro de agua o
caldo de verduras – 4 o 5 bayas de
enebro – pimienta negra – orégano
– provenzal - aceite de oliva – sal
marina o rosada del Himalaya.

Preparación

Lavar bien la cebada y dejarla
en remojo durante 2 horas
aproximadamente, en su defecto
cocinar en agua con sal y una hoja
de laurel hasta que esté semicocida.
Lavar y cortar los pimientos en dados
pequeños quitándole las semillas.

Cortar la cebolla finamente. Pelar
los ajos. Cortar los tomates en dados
grandes. Saltear la cebolla hasta que
esté transparente en un poquito de
aceite de oliva. Agregar los pimientos
y condimentar. Cuando estén tiernos,
agregar el ajo picado. Luego los
tomates, una pizca de azúcar, las bayas
aplastadas levemente con un mortero
y la pimienta. Escurrir bien la cebada
y agregar a la preparación, con el
caldo o agua; subir el fuego y dejar que
hierva unos minutos. Luego reducir
el fuego y cocinar hasta que la cebada
esté tierna y el caldo reducido. Unos
minutos antes de finalizar la cocción
agregar el orégano y la provenzal.
Como protector de las vías urinarias,
antes del almuerzo o la cena se puede
beber un vaso de jugo de pomelo
exprimido.

INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

La función principal de los riñones es filtrar los desechos y el exceso de agua a través de la orina. Mantienen el equilibrio químico mediante la reabsorción de los minerales útiles al organismo y la eliminación de aquello que ya no necesita. Colabora en el mantenimiento de la presión arterial y produce algunas hormonas.

En la insuficiencia renal crónica los riñones pierden, total o parcialmente, la capacidad de filtrar los desechos y elementos tóxicos. Estos se acumulan en el organismo y causan muchos trastornos. La diabetes y la hipertensión arterial pueden ocasionar una insuficiencia renal crónica.

SÍNTOMAS

- Análisis sanguíneos con valores alterados: el calcio bajo, el fósforo alto, el potasio y el bicarbonato alterados, urea y creatinina elevadas
- Dificultad al orinar
- Sabor metálico en la boca. Aliento similar al amoníaco
- El filtrado glomerular disminuido
- Hipertensión arterial
- Dolor lumbar y de piernas
- Anorexia, náuseas, vómitos intolerancia a los alimentos
- Anemia
- Prurito

ALIMENTOS A EVITAR

Cuando hay indicios de una insuficiencia renal, es mucho lo que se puede hacer para ayudar a los riñones a mantener su función. Si bien la enfermedad renal crónica es progresiva, podemos enlentecer ese proceso a través del cuidado inteligente de nuestro cuerpo. Para eso:

- **Reducir la ingesta proteica:** carne, pollo, pescado, huevos.

Todos estos alimentos deben ser controlados. Lo ideal es que el médico establezca la cantidad de gramos de proteínas adecuado según el estado de los riñones. Con este dato, un nutricionista hará los cálculos necesarios para organizar la dieta.

- **Sodio:** la sal debe ser medida también, según la prescripción médica. Por lo tanto, también se disminuirán los alimentos industrializados, enlatados, etc.

- **La sal en base a potasio**, conocida habitualmente como libre de sodio. Debido a la reducción de la filtración, el potasio puede acumularse en el organismo. Por lo tanto, se reduce también la sal de potasio.

- **Lácteos:** deben ser excluidos o disminuidos de la dieta. No solo contienen proteínas difíciles de digerir, sino que además suelen afectar al hígado. Cuanto mejor se encuentre el hígado, más podrá aliviar al riñón en su función.

- **Frituras, quesos duros, quesos modificados por cocción,**

fiambres, snacks, manteca, crema.

Una alimentación que proteja al hígado será siempre una ayuda primordial para el riñón.

- **Jugos sintéticos, gaseosas**, para disminuir la carga renal de los llamados xenobióticos.

Hay algunos minerales que es necesario controlar:

- El **fósforo**, presente en las proteínas y lácteos.
- El **potasio**, en las algas especialmente, y en frutas desecadas como ciruelas, damascos, dátiles, higos, etc.; radicheta, espinaca, papa, acelga, banana, palta, frutas secas, chocolate, yerba mate, legumbres, ajo en polvo.
- **Especias a limitar**: romero, tomillo, coriandro, comino, cúrcuma, pimienta, ajedrea, orégano, albahaca y perejil. Sí pueden ser incluidas en pequeñas cantidades, para saborizar las comidas ante la abstinencia de sal.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Manzana**: por su contenido en cistina, arginina, y ácido málico, que activan la eliminación de toxinas.
- **Arroz integral, mijo y cebada en especial, y todos los cereales en general**, por su pobreza en sodio, y sus proteínas incompletas que son fácilmente digeribles. Los cereales pueden remojarse antes de cocinarlos en abundante agua

especialmente cuando se debe disminuir el potasio o/y el fósforo en la dieta. La cebada disminuye la creatinina.

- **Sésamo negro, arroz negro, mijo, bayas de Goji**: según la medicina china son muy efectivos para revitalizar la función renal.

- **Canela y ginseng siberiano**: mejoran la filtración glomerular. La canela fortalece los riñones y disminuye la creatinina; reduce la glucemia en caso de diabetes. Se sugiere incluirla en la alimentación a razón de una cucharadita de café, aproximadamente, por día. Se puede agregar a compotas, postres o simplemente en la taza de té o infusión.

- **Frutas**: es conveniente, cuando se debe controlar el potasio, remojarlas peladas una hora antes de comerlas. Esto ayuda a disminuir el potasio que es soluble en agua. También se pueden consumir cocidas, desechando el agua de cocción.

- **Verduras**: para poder incluirlas sin problema en la dieta, como las frutas, se pueden remojar antes de consumir.

- **Cúrcuma**: en los enfermos renales la cúrcuma disminuye los marcadores de daño en la función renal, reduce la presión arterial y disminuye el prurito típico de esta enfermedad.

• Las **proteínas de las legumbres** son menos agresivas para el riñón que las proteínas animales. Es

conveniente consultar con un nutricionista para determinar las porciones.

UN REMEDIO NATURAL

Omega 3: este ácido graso esencial, presente en pescados de mar de aguas frías y profundas, y en las semillas de chía y las nueces en su versión vegetal, mejora el filtrado glomerular. Para que constituya una verdadera ayuda en la función renal, se administra en cápsulas, potenciando así su aporte. Reduce la inflamación y mejora el flujo sanguíneo renal. Asimismo, el omega 3 disminuye los triglicéridos, problema recurrente en la enfermedad renal. Una dieta rica en este ácido graso esencial previene la insuficiencia renal.



RECOMENDACIONES

- Consultá con tu médico la cantidad de agua y líquidos que te conviene ingerir.
- Cuidá tu tensión arterial.
- Controlá tu nivel de glucemia.
- Incorporá una cápsula de omega 3 diariamente.
- Seleccioná siempre los alimentos naturales, evitá los industrializados.
- Si hay recomendación de tu médico para disminuir el potasio, remojá todas tus frutas y verduras y desechá el agua. No tomes sopas de verduras por su riqueza en potasio.
- Si tenés prurito, disminuí el fósforo de tu dieta.

RECETA

PASTEL DE MANZANAS CON CREMA DE ARROZ

Ingredientes

4 manzanas verdes – 2 cucharaditas de jugo de limón – 1 cucharadita de canela molida – $\frac{1}{2}$ taza de azúcar mascabo – $\frac{1}{4}$ cucharada de clavo de olor – $\frac{1}{8}$ de cucharadita de nuez moscada – 1 cucharada de harina - 6 cucharadas de avena arrollada – 2 cucharaditas de miel – 1 cucharada de aceite. Crema de arroz, hecha con 1 litro de agua y $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral; miel a gusto (aproximadamente 3 cucharadas soperas).

Preparación

Pelar y cortar las manzanas en rodajas. Lubricar una fuente de horno. Rociar las manzanas con el jugo de limón. Aparte, unir la canela, el azúcar, el clavo de olor, la nuez moscada, la harina y la avena. Mezclar con las manzanas y colocar toda la preparación en la fuente, rociando por encima con la miel y el aceite. Hornear en horno mediano hasta que las manzanas estén tiernas. Aparte, hacer la crema de arroz: cocinar el arroz en el agua. Procesar y agregar la miel. Servir las manzanas con la crema por encima.



OVARIO POLIQUÍSTICO

El síndrome del ovario poliquístico se relaciona con un desequilibrio hormonal por el cual los óvulos desarrollados y ya maduros no pueden ser liberados de los ovarios. En general, se debe al exceso de andrógenos, hormonas intrínsecamente masculinas presentes en pequeñas dosis en la mujer. En los casos de ovarios poliquísticos, su síntesis estaría aumentada. Puede haber también un aumento de la hormona luteína. Este desbalance puede ser la causa de menstruaciones irregulares, problemas de fertilidad y quistes ováricos.

SÍNTOMAS

- Irregularidades menstruales
- Problemas de fertilidad
- Acné
- Puede haber crecimiento del vello corporal
- Con frecuencia, resistencia a la insulina

ALIMENTOS A EVITAR

- **Azúcar, golosinas, harinas y cereales refinados**, por su efecto sobre la glucemia y la consecuente producción de insulina.
- **Lácteos** en general, por su influencia en el equilibrio hormonal.
- **Enlatados**: por el bisfenol A (BPA) sustancia que recubre en general el interior de las latas. Tendría un efecto de disruptor hormonal.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Levadura de cerveza**: por su contenido en cromo, zinc, manganeso; y por ser un factor de tolerancia a la glucosa, que mejora la insulinoresistencia.
- **Fitoestrógenos**: ayudan a regular las hormonas involucradas, presentes en la semilla de lino, hinojo, salvia, porotos mung, lentejas.
- **Antiinflamatorios**: semillas crudas y molidas de chía, sésamo, girasol.
- **Té verde**: por su función antioxidante; según algunos estudios, ejerce una función reguladora de los andrógenos.

UN REMEDIO NATURAL

Canela: esta aromática especia mejora la circulación hacia los órganos sexuales y es un buen coadyuvante en la normalización de la ovulación. Equilibra los ciclos menstruales y disminuye la glucemia. Se puede ingerir ½ cucharadita diaria, en infusiones, manzana asada, leches vegetales, etc.

Hierbas útiles: *Sabal serrulata* o *Serenoa repens*, para disminuir los niveles de andrógenos. *Cimicifuga racemosa*, cuando hay niveles aumentados de hormona luteína. En tintura madre. Aceite de prímula u onagra: por su efecto antiinflamatorio.

RECOMENDACIONES

- Normalizá el peso si es necesario. Este es siempre un paso importante para equilibrar los niveles hormonales.
- Asegurate de mantener un buen movimiento intestinal diario para favorecer la descongestión de la zona.
- Practicá alguna actividad física para mejorar la circulación y regular los niveles de glucosa e insulina.
- Podés consultar con un ginecólogo homeópata para ayudar a solucionar el problema con una mirada más integradora.
- Otra posibilidad es la acupuntura, practicada por un médico especialista.

RECETA

ENSALADA DE MUNG

Ingredientes

200 gramos de porotos mung –
1 hinojo – 2 tazas de hojas verdes
(rúcula, espinaca, lechuga) – 1 palta
mediana – 1 cebolla – 1 cucharada
sopera de semillas de sésamo – 1 taza
de tomates cherry – sal marina o
rosada – aceite de oliva.

Preparación

Cocinar los porotos en abundante
agua con sal; colocarlos en el agua
cuando hierva. Se puede agregar un

trocito de alga kombu para mejorar la
digestión de los porotos. Lavar bien las
hojas y trozarlas con las manos; cortar
en finas rodajas el hinojo y la cebolla;
lavar los tomates cherry y quitarles
los cabitos; pelar la palta y cortarla en
dados. Unir todos los ingredientes en
una ensaladera y agregar los porotos
mung colados, tibios o fríos. Aderezar
con el aceite de oliva, limón, sal rosada
o marina, y espolvorear por encima
con las semillas de sésamo a gusto.
Esta puede ser una comida completa
y liviana, por ejemplo en la época
estival.

PARKINSON

Es una enfermedad neurodegenerativa producida por la disminución en las neuronas de la síntesis de un neurotransmisor, la dopamina. Esta deficiencia es la causa de los síntomas. Una alimentación rica en antioxidantes puede ayudar a disminuir la progresión de la enfermedad. Los antioxidantes reducen y/o neutralizan los daños producidos en el cerebro por los radicales libres. Estos radicales libres provienen tanto de la oxidación propia del organismo como de las toxinas que se ingieren.

SÍNTOMAS

- Temblor en manos, brazos, piernas, rostro
- Rigidez en los brazos y piernas
- Pérdida del equilibrio
- Disminución de la concentración
- Movimientos lentos
- Puede haber dificultades para dormir, tragar y masticar

ALIMENTOS A EVITAR

- Exceso de **carnes rojas**. Las proteínas pueden disminuir la absorción del medicamento utilizado en esta enfermedad, a base de dopamina.
- **Trigo** en exceso, **gluten**, **seitán**, **harinas refinadas**, **productos de panadería**, por su efecto sobre la mucosa digestiva; la hiperpermeabilidad intestinal favorece el pasaje de toxinas a la sangre. Así se transgrede la primera barrera de defensa, dejando más vulnerable al organismo en general y al sistema nervioso en particular.
- **Lácteos** en exceso, por la misma razón.
- **Edulcorantes artificiales**, entre ellos el aspartamo; saborizantes,

colorantes, etc., en especial el jarabe de maíz de alta fructosa y el glutamato monosódico.

- Exceso de **azúcar refinada**, por su acción dañina sobre la flora intestinal.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Habas**: por su contenido en levodopa, aminoácido precursor de la dopamina. Puede integrarse en la dieta diaria, con 2 cucharadas soperas en ensaladas. Es aconsejable no consumirlas con las proteínas (carnes, pescados, huevos) ya que pueden disminuir la absorción de la levodopa.
- **Verdolaga**: también es fuente de dopamina y de omega 3, carotenos, potasio, magnesio, y bioflavonoides.
- **Banana**: por su riqueza en triptófano, precursor del neurotransmisor serotonina, que mejora el ánimo, el sueño, la relajación, la memoria y el aprendizaje. La banana es rica asimismo en fósforo, potasio, magnesio y B6, todos nutrientes que mejoran la química del cerebro.



- **Huevos y pescados:** por su riqueza en el aminoácido tirosina, precursor de la síntesis de levodopa.

- **Vitamina E:** protege las células del cerebro, presente en las semillas crudas y molidas, frutas secas, palta, aceites prensados en frío, germen de trigo.

- **Vitamina C:** tiene poder antioxidante y protege las neuronas. Presente en cítricos, frutillas, vegetales.

- **Vitamina B6:** estimula la producción de dopamina. Está presente en la levadura de cerveza, yema de huevo, germen de trigo y cereales integrales. Es más efectiva

si se acompaña por zinc, presente en abundancia en las semillas de calabaza.

- **Coenzima Q10:** ayuda a retrasar la progresión de los síntomas. Se encuentra en los pescados azules como atún, anchoa, caballa, sardina, salmón salvaje.

- **Ginkgo biloba:** por su actividad estimulante de la circulación cerebral, en gotas o comprimidos. Como todo complemento, debe ser consultado con el médico.

- **Té blanco, té verde, ajo:** por sus propiedades antioxidantes.

- **Aceite de prímula:** por la actividad antiinflamatoria de sus ácidos grasos esenciales.



UN REMEDIO NATURAL

Habas: se consumen sus semillas (porotos), frescas o secas. Es el alimento más rico en el aminoácido levodopa, precursor de la dopamina. Contiene poca cantidad de grasas, entre ellas se destaca el ácido linolénico u omega 3. También posee minerales y vitaminas antioxidantes, carotenos, vitamina C, flavonoides y vitaminas del grupo B. Es aconsejable siempre comunicar al médico si se utiliza esta legumbre como alimento. Se aconseja incluirla en la dieta de forma habitual, por ejemplo, 2 o 3 cucharadas soperas diarias; o una taza 3 veces por semana. Está contraindicada en casos de esquizofrenia y en personas medicadas con IMAO (inhibidores de la mono amino oxidasa). Es mejor consumir las habas lejos de las proteínas animales, ya que compiten con la absorción de la levodopa y pueden disminuirla. Los estudios indican que las habas germinadas aumentan su efecto en el organismo, por inhibirse así enzimas antinutrientes. Los porotos se remojan varias horas y luego se cocinan en abundante agua, con la olla destapada. Un trocito de alga kombu en el agua facilita su digestión y disminuye su capacidad de producir meteorismo.

Hay personas que son intolerantes a las habas; esta condición se conoce con el nombre de fabismo. Se debe a que carecen de una enzima necesaria para metabolizarla. En este caso, debe suprimirse totalmente su ingesta. Las habas congeladas conservan sus propiedades.

RECOMENDACIONES

- Bebé té verde y té blanco, ambos son fuente de antioxidantes.
- Si tenés problemas de deglución, molé las semillas y las frutas secas.
- Evitá el estreñimiento.
- Evitá los alimentos muy duros o difíciles de tragar.
- Ejercitá tu cuerpo con prácticas suaves como taichi o yoga, eutonía o Feldenkrais.
- Hacé ejercicios para mantener el tono muscular y mejorar la circulación.
- Chequeá mediante un análisis si el cobre se encuentra bajo en tu organismo.

RECETA

HABAS GUIADAS

Ingredientes

1 cebolla – 2 dientes de ajo – oliva –
2 tazas de habas frescas – sal marina
o rosada del Himalaya – perejil –
azafrán – 2 tazas de agua.

Preparación

Quitar las habas de las vainas. En lo posible, elegir las tiernas, de porotos medianos o pequeños, no demasiado grandes. Enjuagarlas bien. Saltear en una cacerola la cebolla y los ajos picados con una pizca de aceite de oliva. Cuando estén apenas cocidos, agregar las habas, las 2 tazas de agua, el azafrán y el perejil si es desecado. Dejar cocinar apenas tapado, con

el fuego al mínimo. Condimentar. La cocción es de 20 minutos. Ir probando las habas hasta que estén tiernas y vigilar que el guisado no se seque. Unos minutos antes de apagar el fuego, destapar la olla para que se espese la salsa, si es necesario. Agregar perejil fresco.

Si se desea quitar la piel más dura de las habas, se pueden hervir aparte unos 20 minutos en agua. Se cuelean, se dejan enfriar un poco y se les retira la piel. Luego se unen a la cebolla, ajo y condimentos, y se termina de cocer. Pueden formar parte de una picada saludable o acompañar cualquier plato. También puede enriquecerse este guiso como plato principal agregando por ejemplo algunas papas.

PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS

La piel es el más grande de los órganos de nuestro cuerpo. Cumple funciones metabólicas, respiratorias, de drenaje y protección. A continuación, se mencionan algunos de los problemas más frecuentes.

SÍNTOMAS

Acné: caracterizado por la aparición de granos y espinillas. Puede ser consecuencia de cambios hormonales, alergias, alimentación inadecuada o estrés.

Eczema o dermatitis: se observan erupciones con escamas, piel seca, eventuales ampollas y prurito. Son en general reacciones alérgicas a alimentos u otros elementos ambientales, y suelen estar relacionadas con el estrés.

Psoriasis: con lesiones de tipo descamativas e intensa inflamación. Se presenta en zonas de roce como rodillas, codos, en el cuero cabelludo y en los pliegues corporales.

ALIMENTOS A EVITAR

- **Lácteos en general:** leche, ricota, quesos, yogures.
- **Carnes grasas, fiambres, achuras** y grasas saturadas en general que activan, como los lácteos, la respuesta inflamatoria.
- **Maní.**
- **Tabaco.**
- **Chocolate.**
- **Colorantes, conservantes, saborizantes, espesantes,** por su capacidad para inducir procesos inflamatorios y alergias.
- **Frituras y snacks.**

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Todas las frutas:** por su capacidad para drenar toxinas y activar los procesos de eliminación.
- **Carotenos:** las frutas y verduras vehículos de carotenos, con fuerte acción nutritiva sobre la piel, como zanahoria, remolacha, calabaza, durazno, damasco, tomate, melón, espárrago, etc.
- **Vitamina E:** frutas secas (nueces, avellanas, almendras) y semillas, en especial la semilla de girasol, porque nutre y lubrica la piel en profundidad. Presente además en los aceites prensados en frío.
- **Vitamina C:** cítricos, frutilla, kiwi, porque colaboran en la síntesis del colágeno, otorgando a la piel turgencia y elasticidad.
- **Vitamina B2:** cereales integrales y granola, vegetales verdes, huevos, por ser fuente de biotina, llamada la vitamina de la belleza.
- **Vitamina B5:** jalea real, cereales integrales, levadura de cerveza, champignones, por aportar vitamina B5 o ácido pantoténico. Esta vitamina regenera y estimula la reparación de la piel y las mucosas.

• **Omega 3:** pescados de mar y semillas crudas y molidas de chía y lino, por su acción desinflamante.

• **Omega 6 virgen:** semillas crudas de sésamo y girasol, nueces, por la riqueza de este ácido graso que lubrica la piel, le otorga suavidad y es fuente de vitamina E.

UN REMEDIO NATURAL

Semillas de calabaza o zapallo: por su riqueza en zinc, carente en general cuando hay acné. En uso local, crema con aceite de jojoba.

Jugo de zanahoria y remolacha: en eczema y dermatitis. Ambas hortalizas aportan gran cantidad de carotenos. En uso local, cremas con omega 3 y avena.

Aloe vera: para la psoriasis, en forma local, en apósitos, utilizando el gel fresco de la planta sobre la zona afectada. Luego se lubrica la piel con una crema humectante rica en vitamina E.



RECOMENDACIONES

- Bebé abundante agua entre comidas.
- Evitá los antitranspirantes. Utilizá en su lugar desodorantes naturales.
- Evitá los alimentos grasos, frituras y golosinas.
- Limpiá la piel diariamente con productos naturales.
- Si tenés arrugas de expresión alrededor de los ojos, podés pasarte de vez en cuando un algodón con aceite de oliva tibio.
- Podés utilizar una máscara natural para limpiar y nutrir la piel. De un huevo, separá la yema y embebé un trozo de algodón en la clara; luego, pasalo por el rostro. Dejá secar y quitá con agua.

RECETA

ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA Y NUECES

Ingredientes

2 zanahorias – 2 remolachas – 2 manzanas verdes – 3 nueces en trozos – limón – oliva – sal rosada del Himalaya o marina.

Preparación

Rallar la zanahoria y la remolacha luego de lavarlas y quitarles la piel. Pelar las manzanas y cortarlas en dados. Agregar las nueces. Aderezar con el limón y el aceite. Condimentar con sal si se desea. Puede acompañar un plato de ave, pescado o carne. O menú vegetariano como por ejemplo milanesa de calabaza al horno.

RECETA

MILANESAS DE CALABAZA

Ingredientes

6 rodajas de calabaza – 1 huevo – 1 cucharada de perejil picado – ½ taza de pan rallado y ½ taza de salvado de avena – sal marina o rosada.

Preparación

Elegir una calabaza de cuello largo y cortar la parte del cuello en rodajas de 1 cm aproximadamente. Batir el huevo y agregar perejil picado. Condimentar. Pasar las rodajas por esta mezcla y rebozarlas con el pan rallado y el salvado de avena unidos. Acomodar en una placa para horno con una pincelada de aceite y hornear hasta que estén tiernas y doradas.

¡IMPORTANTE!

COMO GRAN PARTE DE LOS PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS SON OCASIONADOS POR ALERGIAS, DEBE PROBARSE LA TOLERANCIA DE TODOS LOS ALIMENTOS MENCIONADOS Y SUSPENDER EL QUE RESULTA RESPONSABLE EN CASO DE REACCIÓN.

PROBLEMAS HEPÁTICOS

El hígado es el principal órgano metabólico. En él se llevan a cabo en forma constante transformaciones de diferentes elementos y sustancias. Sintetiza nutrientes a partir de los alimentos ingeridos, y degrada y elimina residuos y productos tóxicos. La bilis se sintetiza en el hígado y se almacena en la vesícula biliar. Su papel principal es participar activamente en la digestión de las grasas. Cuando el hígado se sobrecarga en forma continua, se inflama, se altera la composición de la bilis o su síntesis, y surgen dificultades digestivas.

SÍNTOMAS

- Pesadez posprandial
- Digestión lenta y dificultad para digerir las grasas
- Estreñimiento. Heces duras y pequeñas
- Acidez estomacal
- Dolor de cabeza, en especial hemicránea derecha
- Gusto amargo en la boca
- Náuseas
- Halitosis
- Alergias
- Hemorroides
- Colesterol elevado
- Irritación, mal humor

ALIMENTOS A EVITAR

- **Grasa animal:** manteca, crema, quesos duros.
- **Lácteos** en general, especialmente quesos modificados por cocción.
- **Fiambres, chacinados, achuras.**
- **Frituras.**
- **Chocolate.**
- **Yema de huevo duro.**
- **Snacks** como papas fritas y otros.
- **Maní.**

- **Glutamato monosódico,** una sustancia que se utiliza para realzar el sabor de las comidas, presente en alimentos industrializados en general.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Limón:** en infusiones, como limonadas o con agua tibia antes del desayuno, porque es depurativo.
- **Jugo de manzana verde,** desintoxica el hígado y disminuye el riesgo de cálculos biliares.
- **Jugos de fruta naturales** en general, exceptuando la naranja en la etapa aguda.
- **Vegetales amargos** como radicheta, diente de león, rúcula, berro.
- **Ciruela umeboshi:** por su poder desintoxicante.
- **Alcaucil:** por su riqueza en cinarina que le da propiedades colagogas y coleréticas; mejora la síntesis de sales biliares y su secreción, favoreciendo la digestión de las grasas.
- **Aceite de oliva:** fluidifica la bilis, aumenta su secreción.



• **Lecitina de soja:** contribuye a hacer más fluida la bilis, previniendo así los cálculos biliares. Evita que se acumulen las grasas en las células hepáticas, evitando y/o mejorando el hígado graso o esteatosis. Es un buen desintoxicante hepático.

• **Cardo Mariano, alcachofa, carqueja, boldo, diente de león:** todas estas hierbas son hepatoprotectoras y mejoran el funcionamiento hepático.

UN REMEDIO NATURAL

Alcaucil o alcachofa: su principio activo, cinarina, es un potente hepatoprotector; el alcaucil es una verdadera medicina para el hígado. Favorece la digestión de las grasas por su acción colagoga y colerética. Mejora la flatulencia y el estreñimiento que acompañan a los problemas hepáticos. Previene las complicaciones como las hepatitis, los cálculos vesiculares y la insuficiencia hepática. La inulina y el ácido cafeico le confieren la propiedad de restaurar y regenerar las células hepáticas dañadas. Al estimular la expulsión de bilis, la fibra que contiene la alcachofa ayuda a eliminar el colesterol de la bilis a través de las heces; es por ello que disminuye los niveles de colesterol. Por otro lado, regula su síntesis hepática. Se aconsejan 1 o 2 tazas de la infusión diariamente después de las comidas. Es posible incorporarla como tintura madre: 30 gotas en agua una o dos veces por día. No es recomendable abusar de la alcachofa o de un preparado sobre su base si se sufre de litiasis vesicular; o sea, cálculos vesiculares.

RECOMENDACIONES

- Cambiá las gaseosas o jugos sintéticos por limonadas caseras, o simplemente agua con limón.
- Bebé una infusión digestiva después de las comidas. Podés tomarlas durante la comida también.
- El lavado colónico o colonoterapia es útil para descongestionar todo el sistema digestivo.
- Ante problemas hepáticos, es conveniente dejar descansar el hígado. Un breve ayuno, una dieta sobre la base de jugos y caldos te ayudarán a restablecer prontamente la salud.
- Para algunas terapias alternativas el hígado es el órgano de las emociones intensas. Meditar sobre tus enojos siempre es una buena medicina natural a tu alcance.

RECETA

FIDEOS CON ALCAUCILES

Ingredientes

200 g de fideos tipo tallarín – 1 diente de ajo – 2 alcauciles – 2 tomates – 2 cucharadas soperas de aceite de oliva – albahaca, sal rosada o marina.

Preparación

Cocinar los alcauciles hasta que estén tiernos en abundante agua con sal. Cortar las hojas hasta llegar al centro, quitar el tallo y cortar en 4 los corazones. En una cacerola,

poner un poco de agua y dejar que se cocinen los corazones de alcaucil con el diente de ajo entero. Aparte, cortar los tomates en concassé.

Cuando los alcauciles estén tiernos, colar quitando y desechando el ajo. En un poquito de agua o caldo cocinar levemente los tomates.

Colarlos y unirlos con los alcauciles, las hojas de albahaca y el aceite de oliva. Condimentar. Aparte, cocinar los fideos, colarlos y terminar de calentarlos en la cacerola con la salsa.



SALUD DE LOS OJOS

Son muchas las afecciones que pueden sufrir los ojos, perjudicando la visión. Algunas de ellas son: cataratas, glaucoma, maculopatía, retinopatía diabética, miopía, hipermetropía, presbicia.

Hay nutrientes específicos para disminuir los daños provocados por la oxidación, la edad, la carga genética y algunas enfermedades como la diabetes, entre otros factores.

ALIMENTOS A EVITAR

- Alimentos que inflaman: harinas y azúcares refinadas.
- Todo aquello que afecte al hígado: en especial las **grasas animales**, el **alcohol** en exceso.
- **Tabaco, colorantes, conservantes, saborizantes, espesantes**, por su capacidad para inducir procesos inflamatorios y alergias.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Vitamina C:** esencial para prevenir y hacer más lento el avance de las cataratas.
- **Vitamina E:** para neutralizar los radicales libres que pueden ocasionar retinopatías.
- **Vitamina A y betacaroteno:** su deficiencia puede causar lesiones oculares, ceguera nocturna, problemas en la córnea, etc.
- **Omega 3:** por su contenido en ácido graso DHA o Docosahexaenoico, que actúa como lubricante de los tejidos oculares; retarda la disminución de la visión, mejora la sequedad ocular, la úlcera de córnea, la degeneración macular, la blefaritis o inflamación de los párpados y el glaucoma; presente en los pescados de mares fríos y aguas profundas. El ácido α -linolénico

de las semillas de chía, crudas y molidas con acción similar aunque menor.

- **Zinc**, juntamente con las vitaminas B, especialmente en el lagrimeo propio de la edad avanzada y en la maculopatía.

- La **quercetina**, presente en la cebolla, es útil en la retinopatía diabética.

- **Glutation**, un antioxidante esencial para la salud visual y la prevención de las cataratas, está presente en frutas y verduras crudas.

- **Selenio**, el mineral rey de los antioxidantes, porque preserva la salud visual y es frecuente su carencia en los problemas oculares. Una fuente rica de selenio, con el adicional de vitamina E, es la avellana y demás frutas secas, el ajo y la cebolla.

- **Luteína y zeaxantina:** potentes antioxidantes oculares, evitan el daño de la mácula y demás tejidos oculares; útiles en la maculopatía y las cataratas. La luteína se encuentra en la espinaca, kale, col, nabo, brócoli, maíz, lechuga, apio, espárragos, huevo, maíz. La zeaxantina en el zapallo, mango, papaya, naranja, melón, pera. Ambos se hallan juntos en mayor proporción en la yema del huevo y en el maíz.

• **Antocianócidos, flavonoides extraídos del arándano azul o morado.**

Estas frutas mejoran la visión, tanto diurna como nocturna, y previenen enfermedades oculares. Activan la circulación ocular, preservan las células de la retina y la protegen de los posibles daños ocasionados por los radicales libres, la luz solar, la edad, la polución, etc. Otras frutas como moras, uvas, frambuesas y cerezas comparten estos beneficios.

RECOMENDACIONES

- Hacé ejercicios de ojos, para evitar el deterioro de los músculos oculares y mejorar el aporte sanguíneo. Estos músculos sostienen en general mucha tensión, hay que aprender a relajarlos.
- Intentá sumar los alimentos básicos para la salud visual, como frutas y verduras crudas, frutas secas, pescados, semillas crudas.
- Evitá forzar la visión, cuando leas, hacelo con una buena fuente de luz.
- No te excedas en las horas ante el televisor o la computadora.
- Si tenés los ojos cansados, podés lavarlos con una infusión de manzanilla tibia.

UN REMEDIO NATURAL

El maíz amarillo, mazorca o choclo: por su riqueza en luteína y zeaxantina, que protegen los tejidos oculares de la oxidación y el envejecimiento. Reduce el riesgo de cataratas y maculopatías. Provee, además, otro gran protector de la salud visual, el betacaroteno.

RECETA

JUGO RICO EN ANTIOXIDANTES

Ingredientes

2 zanahorias medianas – 2
remolachas pequeñas – 2
tazas de espinacas – 1 taza de
arándanos, o moras, o uvas –

opcional: 1 taza de frutillas o
1 kiwi o 1 naranja (para
adicionar vitamina C).

Preparación

Se lavan bien las verduras y
frutas, se trozan y se pasan
por la juguera centrífuga.
Se obtiene un jugo de 300 cc
aproximadamente.



SÍNDROME PREMENSTRUAL

El síndrome premenstrual o SPM es un trastorno frecuente en la mujer que agrupa un conjunto de síntomas físicos, emocionales y psíquicos. Se produce durante la segunda fase del ciclo menstrual, luego de la ovulación y unos 10 días aproximadamente antes de la menstruación. Los síntomas suelen desaparecer luego del comienzo de la menstruación. Aun cuando no se conocen las causas, parece ser producto de cambios en los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona. Esto se acompaña por el déficit de la vitamina B6. Puede facilitar la aparición del SPM la deficiencia de magnesio, calcio y vitamina D.

SÍNTOMAS

- Retención de líquidos
- Irritabilidad, cambios de estado de ánimo, excesiva sensibilidad
- Inflamación y dolor de los senos
- Estreñimiento
- Compulsión por los dulces
- Aumento de peso
- Dolor de cabeza
- Aumento del apetito
- Acné
- Tristeza, desasosiego
- Ansiedad
- Sueño o insomnio

ALIMENTOS A EVITAR

- **Café, té negro, yerba mate, bebidas cola, guaraná.**
- **Azúcar blanco, alcohol.**
- **Sal refinada**, alimentos muy salados como fiambres, quesos duros, conservas, etc.
- **Lácteos** en general, porque aumentan la respuesta inflamatoria y colaboran en el desbalance hormonal.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Vitamina B6:** presente en el germen de trigo, los cereales integrales y la levadura de cerveza; entre las carnes, el pollo orgánico o de campo y algunos pescados como salmón y trucha salvajes, sardina, anchoa y atún. Las verduras ricas en esta vitamina son los pimientos, espinaca, brócoli, espárrago, nabos, papa con cáscara. Entre otros alimentos, las semillas de girasol y avellanas. Esta vitamina coadyuva en la normalización del equilibrio hormonal de estrógeno y progesterona.
- **Calcio:** mediante el consumo de cáscara de huevo molida.
- **Magnesio:** en las almendras, legumbres, frutas secas en general, avena, higos, dátiles. Favorece la eliminación de los líquidos retenidos y disminuye el apetito adicional común en esta etapa.

• **Vitamina D:** en pescados, palta, yema de huevo y especialmente a través de la exposición al sol en los horarios adecuados.

• **Vitamina E y ácidos grasos poliinsaturados:** presentes en las semillas crudas, las frutas secas y los aceites prensados en frío.

UN REMEDIO NATURAL

Aceite de primula: la primula es una planta de cuyas semillas se extrae el aceite, muy apreciado por contener un 10% de ácido gamma linolénico (GLA). Este ácido graso induce la producción de una sustancia (prostaglandina E1) que disminuye los procesos inflamatorios, característicos del SPM. Por lo tanto, ayuda a eliminar los líquidos retenidos, reduce la inflamación de las mamas, mejora el ánimo, alivia los dolores de cabeza y el deseo de dulces. Se comercializa en cápsulas, por lo que debe ser ingerido como un complemento. Se debe suspender unos días antes de cualquier cirugía. Consultar al médico en caso de epilepsia, esquizofrenia y en tratamientos anticoagulantes.



RECOMENDACIONES

- Practicá una actividad relajante.
- Evitá el sedentarismo.
- Las terapias florares, la homeopatía, la antroposofía pueden ayudarte a mejorar esta condición.
- Si tomás anticonceptivos, necesitás una dosis extra de vitamina B6.
- Disminuí especialmente las bebidas con xantinas (café, té negro, yerba mate, bebidas cola, guaraná) y el alcohol.

RECETA

CROQUETAS DE AVENA CON PAPAS RÚSTICAS

Ingredientes para las croquetas

2 tazas de avena – 1 taza de agua – 1 cebolla picada – 2 cucharadas de perejil – 1 cucharadita de estragón o unas hojitas frescas - 1 morrón – 50 gramos de aceitunas – 2 huevos – 3 cucharadas de aceite – 1 cucharadita de orégano – sal, pimienta, pan rallado – 2 cucharadas de girasol molido.

Preparación

Remojar la avena en el agua durante unas 2 o 3 horas. Saltear la cebolla y el morrón en un poquito de aceite o en agua. Retirar del fuego y agregar el perejil, las aceitunas, el estragón, y los condimentos. Agregar 1 huevo y la avena, y con las manos formar las croquetas. Si es necesario, agregar un poco de avena sin remojar. Aparte, unir el pan rallado con las semillas de girasol molidas y rebozar las croquetas. Hornear en una placa lubricada hasta que estén doradas, dándolas vuelta para que se doren de ambos lados.

Opción: se puede procesar un trozo de tofu con algunas aceitunas y con esta pasta rellenar las croquetas antes de hornearlas.

Ingredientes para las papas rústicas

1 papa por persona – aceite de oliva – sal rosada o marina – pimienta negra.

Preparación

Lavar bien las papas, restregándolas con una esponja. Luego untarlas con el aceite de oliva, con las manos preferiblemente. Mezclar la sal con la pimienta y frotar las papas muy bien con esta mezcla. Pincharlas con un tenedor para que drenen el agua y hornearlas en una placa aceitada a horno medio. Se dan vuelta para permitir que se doren en toda su superficie. La piel debe quedar crujiente y el interior bien tierno. El tiempo de cocción es de alrededor de 1 hora. Los papines son adecuados también para esta preparación. Se pueden reemplazar las papas por una ensalada de espinaca, nueces y semillas de girasol, con oliva y limón.

SOBREPESO

Se denomina así al exceso de grasa que se acumula en el tejido adiposo cuando se ingieren más calorías de las necesarias. Puede deberse a la sobrealimentación, a una equívoca selección de alimentos, a la falta de actividad física o sedentarismo, o puede ser la consecuencia de otros trastornos de la salud.

SÍNTOMAS

- Exceso de peso
- Aumento del contorno de la cintura abdominal
- Ansiedad, estrés
- Dolores musculares, articulares
- Retención de líquidos
- Mala circulación
- Cansancio, letargo

El sobrepeso puede ocasionar otros problemas como:

- Hipertensión
- Aumento del azúcar en la sangre o diabetes tipo II
- Aumento del colesterol y los triglicéridos
- Hiperinsulinemia
- Hipotiroidismo. Es posible que el bajo funcionamiento de la tiroides ocasione el sobrepeso.
- Anemia. En ocasiones, la falta de hierro colabora en el aumento de peso, por un descenso del ritmo metabólico y por una posible errónea elección de los alimentos. Muchas veces la normalización del peso por sí solo mejora estos desequilibrios.

ALIMENTOS A EVITAR

• Harinas y sus derivados.

Un aumento de peso significa necesariamente que se consumieron

más harinas o azúcares de los necesarios. Se disminuyen o excluyen entonces pan, galletas, tortas, etc.

• **Azúcar refinada.** Ya sea el azúcar común como las golosinas, galletitas dulces, postres.

• **Sal común.** Por la retención de líquidos, si no hay hipertensión se reemplaza por sal marina o rosada del Himalaya o sal baja en sodio.

• **Gaseosas y jugos industriales, aún los light.** Estos alimentos, por su sabor dulce, aumentan la insulina como respuesta. Y esto produce más síntesis de grasa.

Atención: es conveniente reemplazar las harinas refinadas por cereales integrales y legumbres. De todas maneras, cuando el peso es resistente estos son alimentos que deben dosificarse.

ALIMENTOS CURATIVOS

• **Frutas:** si bien tienen un 10% aproximado de fructosa, son altamente desintoxicantes. En el sobrepeso, hay exceso de toxinas que necesitan ser eliminadas. La fruta colabora con esta función. Por lo tanto, se deben consumir aproximadamente 3 o 4 frutas diarias.





- **Vegetales:** todos aportan fibra, minerales y vitaminas, esenciales para normalizar el apetito; y son bajos en calorías. La papa, la batata y la mandioca se dosifican o excluyen por ser más calóricas.

- **Proteínas sanas:** pescado y huevo, pollo de campo, alguna carne magra. Las proteínas difícilmente se utilicen para guardar calorías en forma de grasa. El organismo las necesita para reponer músculo, neurotransmisores, hormonas. Además dan saciedad.

- **Semillas molidas y crudas:** porque son verdaderas fuentes de minerales y vitaminas. Dan saciedad y disminuyen la ansiedad. Deben medirse, 1 o 2 cucharaditas de lino, chía, sésamo, amapola, bien molidas y crudas. 1 o 2 cucharadas soperas de girasol y calabaza, que se pueden masticar perfectamente, en colaciones o en las ensaladas.

- **Agua:** no aporta calorías, elimina las toxinas, cuya excreción está muy facilitada en una dieta hipocalórica natural. Se debe tomar entre las comidas y si es posible, pura, sin agregados.

- **Ananá:** mejora la digestión de las proteínas y ayuda a quemar calorías.

- **Té verde, rojo y blanco:** por su efecto diurético, por disminuir los

lípidos sanguíneos y del hígado, y por su poder termogénico. O sea, ayuda a quemar grasas.

- **Algas de mar:** por su riqueza mineral y en especial de yodo, que mejora la nutrición de la glándula tiroides y en consecuencia, el metabolismo. Deben consumirse con la guía de un médico o nutricionista en caso de hipotiroidismo medicado. Se excluye en hipertiroidismo.

- **Espirulina:** un alga de agua dulce, diferente a las algas de mar. Es una fuente de aminoácidos, muy útil en el sobrepeso. Algunos aminoácidos mejoran la conversión de grasa en músculo. Por su contenido de fenilalanina, un aminoácido esencial, genera saciedad. Está especialmente indicada en dietas vegetarianas o con poco consumo de carnes.

- **Garcinia cambogia:** una planta oriunda de la India. Se utiliza su fruta y se consume en comprimidos. Mejora la combustión de las grasas, disminuye el apetito e inhibe la síntesis de grasas.

- **Menta:** como anorexígeno, un caramelo o una infusión de menta antes de las comidas disminuye el apetito. También es útil después de las comidas, porque mejora la digestión y reduce el meteorismo.

- **El cromo y el zinc:** son especialmente útiles cuando la obesidad se acompaña de resistencia a la insulina o hiperinsulinemia. Un buen complemento en estos casos es la levadura de cerveza virgen.

- **Aceite de coco:** algunos estudios muestran que sumado a una

dieta sana, puede colaborar en la disminución de la circunferencia de la cintura y el índice de masa corporal. Genera saciedad. Se toman 2 cucharadas soperas diarias con las comidas.

- **Café verde:** en comprimidos o como bebida sustituyendo al café, coadyuva en la disminución de peso.

UN REMEDIO NATURAL

Glucomanano: es un componente de la raíz del Konjac. Se trata de una fibra soluble, que en contacto con el agua se hidrata y forma una sustancia gelatinosa. Es la fibra con mayor capacidad de absorción de agua conocida hasta la fecha. Esta característica es la responsable de la sensación de saciedad que provoca. Reduce el colesterol y los triglicéridos, y mejora el estreñimiento. Otro de sus beneficios es que actúa como un prebiótico, mejorando la flora intestinal.

Disminuye la glucemia y mejora la hiperinsulinemia. Por esta razón, debe consumirse con cuidado en caso de diabetes tipo I o insulín dependiente porque puede disminuir la necesidad de medicación. Últimamente varios estudios indican que la flora intestinal sería una de las grandes responsables del sobrepeso cuando es patógena. Normalizar la flora intestinal es, por lo tanto, otro de los objetivos en el sobrepeso.

Está contraindicado en casos de diarreas o inflamaciones crónicas del intestino, gases y meteorismo que ocasionan cólicos. Además, no se debe incluir en las dietas durante el embarazo y la lactancia. Se aconseja tomarlo durante 2 meses y suspender un mes, para retomar luego. Si bien es conveniente tomarlo según la indicación del envase, en general se toman una o dos cápsulas con un mínimo de 2 vasos de agua media hora antes de las comidas principales.



RECOMENDACIONES

- Acompañá el plan de alimentación con una actividad física.
- Poné el objetivo en estar sano y comer bien para sentirte mejor. Es útil no estar pendiente de la balanza.
- Utilizá los complementos que colaboran con tu salud: levadura de cerveza, antioxidantes, magnesio.
- Es preferible que comas una barrita de chocolate amargo antes que un panificado o un alfajor. Te disminuirá la ansiedad en lugar de aumentarla, como las harinas y los dulces.
- Utilizá hierbas para disminuir la ansiedad como tilo, manzanilla, pasionaria, menta, valeriana. Y no abuses de las bebidas cafeinadas como café, té común, mate, guaraná que aumentan el estrés y en consecuencia la ansiedad.
- Incluí una ensalada o una verdura cocida en cada comida. Evitarás con esta simple medida el exceso de calorías.
- La dieta disociada es una excelente manera de bajar de peso sin pasar hambre.



RECETA

OMELETTE DE FINAS HIERBAS CON CHAMPIGNONES SALTEADOS Y ENSALADA DE HOJAS VERDES

Ingredientes para el omelette (2 porciones)

2 huevos + 2 claras de huevo –
1 cebolla de verdeo – 2 cucharadas
soperas de perejil fresco – 2 tazas de
espinacas cortadas en finas tiras - sal
rosada o marina – pimienta a gusto –
1 cucharada sopera de queso rallado
o gomasio – romero u orégano fresco
– hojitas de estragón – oliva.

Preparación

Batir el huevo con las claras y unir
al perejil, los condimentos, el queso
o gomasio y la espinaca. Aparte,
en una sartén lubricada, saltear
un poco la cebolla hasta que esté
transparente. Agregar a la mezcla.
Lubricar la sartén si es necesario
nuevamente y volcar la preparación.

Trabajar con la espátula; se puede
doblar por los bordes en la misma
sartén, o ponerla en un plato y darle
forma.

Ingredientes para los champignones salteados

300 gramos de champignones frescos
– 1 cebolla – 1 diente de ajo picado
– caldo o vino blanco – tomillo –
pimienta negra – sal marina o rosada
– 1 cucharada sopera de aceite de
coco.

Preparación

Lavar ligeramente los
champignones, evitando que
absorban agua. Quitarles la corteza
dura a los pies o tallos. Si son
grandes, cortarlos en mitades.
Saltear en el aceite de coco la
cebolla hasta que esté transparente,
sin que se queme. Agregar los
champignones y el vino blanco seco.
Condimentar con el tomillo, la sal, la
pimienta negra. Cocinar semitapado
y cuando esté casi a punto, agregar
el ajo picado.

VÁRICES

Se llaman várices a las dilataciones de las venas, más habituales en los miembros inferiores. Son causadas por defectos o debilidad de las paredes venosas y/o válvulas, y es muy común que sean hereditarias. Esta insuficiencia venosa se manifiesta entonces en las várices, visibles a través de la piel.

SÍNTOMAS

- Pesadez en pies y piernas
- Retención de líquidos
- Malestar y dolor cuando se permanece de pie por largos períodos
- Cosquilleo y adormecimiento en pies y piernas

ALIMENTOS A EVITAR

- Exceso de **sal**.
- Exceso de **grasas animales**, carnes rojas, manteca.
- **Embutidos, fiambres, snacks**.
- **Harinas refinadas** que favorecen la retención de líquidos.

ALIMENTOS CURATIVOS

- **Vitamina C:** fortalece los capilares, previene y mejora la fragilidad capilar. Evita o previene los coágulos sanguíneos; cítricos, kiwi, frutillas, perejil, repollo, brócoli.

- **Flavonoides o vitamina P:** aumenta el tono de las venas y la resistencia de las paredes capilares; uva, cereza, arándanos, ciruelas, manzanas, frutillas, té verde, pimientos, tomates.

- **Omega 3:** disminuye la viscosidad de la sangre y mejora la circulación; pescados de mar, semillas de chía, nueces, algas, vegetales verdes.

- **Vitamina E:** previene la formación de coágulos, presente en frutas secas, semillas crudas y molidas, aceites extravirgenes prensados en frío, el germen contenido en el grano entero de cereales.

- **Magnesio:** mejora la circulación de las piernas; frutas secas, vegetales verdes.

- **Circulatorios:** las tinturas madres de hierbas medicinales como centella, hamamelis, castaño de indias.

UN REMEDIO NATURAL

Jugo de vitaminas para la circulación: se pasan por la juguera centrífuga algunas frutillas, uvas enteras (10 unidades) y una naranja pelada. También se puede exprimir primero la naranja y unir los jugos después.



UN REMEDIO NATURAL

Centella asiática, hamamelis y castaño de indias: para mejorar la circulación de las piernas y prevenir o detener la formación de várices, las hierbas medicinales son de gran utilidad porque ejercen un potente estímulo sobre el sistema circulatorio y tonifican las paredes venosas. Deben tomarse con precaución cuando existen problemas gastrointestinales y hepáticos. La dosis sugerida es de 30 gotas en agua 2 veces por día, alejadas de las comidas. Recomendación: tomarla por 3 meses y descansar 1 o 2 meses.

RECOMENDACIONES

- Evitá estar de pie mucho tiempo.
- Cuando puedas, caminá, practicá natación o andá en bicicleta.
- Comé con menos sal.
- Utilizá sales naturales.
- Evitá el estreñimiento.
- Cuando tengas tiempo, descansá con las piernas levemente elevadas.
- Al sentarte, evitá cruzar las piernas.
- Cuando te sea posible, finalizá la ducha con un chorro de agua fría sobre las piernas.

RECETA

ARROZ CON ALMENDRAS, PASAS Y ESPECIAS

Ingredientes

2 cucharadas soperas de pasas de uva
– 1 cebolla – 2 cucharadas de aceite de oliva – canela – clavo de olor – cardamomo – cúrcuma – ½ litro de caldo de verduras – 300 gramos de arroz integral – 100 gramos de almendras – sal marina o rosada – vino blanco – ralladura de medio limón.

Preparación

Saltear la cebolla en el aceite, ligeramente, en una cacerola. Agregar el caldo a la cebolla. Aparte, remojar las pasas en el vino por una hora aproximadamente. Lavar el arroz y unirlo a la preparación. Condimentar. Tostar ligeramente las almendras un poco partidas en una sartén seca. Cuando el arroz esté cocido, agregar las almendras, la ralladura de limón y las pasas de uva. La cúrcuma se incorpora al apagar el fuego. Se puede condimentar con gomasio.

COMPLEMENTOS ÚTILES EN UNA DIETA CURATIVA

«LAS ELECCIONES DIARIAS Y LOS HÁBITOS TIENEN UN FUERTE EFECTO EN NUESTRA BIOLOGÍA Y HASTA EN LA ACTIVIDAD DE NUESTROS GENES. LO MÁS EMPODERADOR DE TODO ESTO ES QUE PODEMOS CAMBIAR EL DESTINO DE NUESTRA SALUD Y DE LA DE NUESTROS HIJOS SI TOMAMOS LAS DECISIONES ADECUADAS. AHORA QUE TENEMOS EVIDENCIAS QUE SUGIEREN QUE LOS ALIMENTOS, EL ESTRÉS, EL EJERCICIO, EL SUEÑO Y EL ESTADO DE NUESTRO MICROBIOMA AFECTAN CUÁLES DE NUESTROS GENES SE ACTIVAN Y CUÁLES SE MANTIENEN INACTIVOS, PODEMOS EJERCER ALGO DE CONTROL EN TODOS ESTOS ÁMBITOS».

DR. DAVID PERLMUTTER. *ALIMENTA TU CEREBRO*

Los complementos son todos aquellos productos que pueden ser sumados a un plan de alimentación por tener efectos terapéuticos específicos. De esta manera, se estimula el sistema inmunológico aumentando la propia energía de curación.

ACEITE DE COCO

Es rico en grasas saturadas, aproximadamente un 90% de su peso, en su mayoría ácidos grasos de cadena media. Si bien tradicionalmente fue considerado como perjudicial para la salud por la calidad de sus grasas, las últimas investigaciones demuestran que puede tener un alto valor terapéutico. Todas las investigaciones fueron hechas en base a aceite extravirgen. Algunos estudios muestran que sumado a una dieta sana, el aceite de coco puede colaborar en la disminución de la circunferencia de la cintura y en el índice de masa corporal. En estos mismos estudios se comprobó que eleva el nivel de HDL o colesterol bueno. Los ácidos grasos que lo componen, especialmente el láurico, tienen acción contra las bacterias, parásitos y hongos, incluida la cándida. Se sigue estudiando su posible beneficio en enfermedades como el Alzheimer. En uso tópico hidrata y nutre profundamente la piel, y mejora la salud del cabello cuando se lo incluye en la fórmula del shampoo. La leche de coco contiene grasas en un 24%. Es rica en minerales como potasio, fósforo, selenio y cromo. Puede ser un buen sustituto de la crema cuando se quieren evitar las grasas animales y el colesterol.



BAYAS DE GOJI

Se trata de un fruto de color rojo intenso, similar a la grosella, de un arbusto que crece a gran altura y a bajas temperaturas en el Himalaya, Mongolia, El Tíbet y las montañas de China. El nombre de la planta es *Lycium barbarum* y es conveniente saberlo para identificar la verdadera baya de Goji. En la medicina china, se utiliza para recuperar la energía vital. Son ricas en antioxidantes, flavonoides luteína y zeaxantina, sustancias útiles para la salud visual. Contienen enzimas antioxidantes y vitamina E y C, ambas antioxidantes. Además posee algunas vitaminas del grupo B. Entre los minerales, incluye una amplia variedad: magnesio, manganeso, zinc, cobre, fósforo, selenio, germanio, potasio, cromo, calcio, hierro. También aportan aminoácidos y grasas insaturadas omega 6 y omega 3. Se utilizan como coadyuvantes en tratamientos antiinflamatorios, enfermedades cardiovasculares, problemas de la visión como el glaucoma y la maculopatía; en la hiperplasia benigna de próstata; mejoran la curva de glucemia por lo que son utilizadas en regímenes para bajar de peso y en diabetes. Por su riqueza en antioxidantes se recomiendan en tratamientos contra el cáncer, por su capacidad para neutralizar los radicales libres. Son energizantes naturales. Se pueden comer desecadas o en compotas; también en un licuado o ensalada de frutas, o con cereales. La dosis oscila entre 10 y 30 bayas diarias.



CAFÉ VERDE

Según estudios en la Universidad de Scranton (Pennsylvania, Estados Unidos), el extracto de café verde reduce los niveles de glucemia y coadyuva en la disminución de peso. Mejora la curva de tolerancia a la glucosa por su contenido en ácido clorogénico, que en el café verde sin tostar se encuentra en mayor cantidad que en el café tostado utilizado como bebida. Se puede incorporar en comprimidos o como bebida.



ESPIRULINA

Se trata de un alga de agua dulce, oriunda de lagos alcalinos. Es un concentrado de proteínas, incluidos los aminoácidos esenciales. Su riqueza en fenilalanina la hace útil en regímenes para bajar de peso, ya que da saciedad. Es un complemento ideal en dietas vegetarianas y veganas por la calidad de sus proteínas. Su riqueza en minerales como calcio, selenio, cromo, zinc, fósforo, potasio, hierro y en vitaminas A, del grupo B, C, D y K la convierte en un reconstituyente de alta eficacia. Se utiliza una cucharadita de tamaño té por día, en el desayuno. En caso de sobrepeso, se puede tomar media hora antes de las comidas con abundante agua. No se recomienda cuando hay problemas reumáticos.



GRAVIOLA

Es un árbol tropical, su fruta es la guanábana, sus hojas contienen acetogenina, una sustancia que está siendo estudiada por su posible poder quimiotóxico; se trataría de un remedio natural, que ataca a las células cancerígenas sin destruir las sanas. Sin embargo, aún no se han efectuado los



suficientes estudios científicos para asegurar su acción contra el cáncer. Puede tomarse en polvo o cápsulas, como preventivo o acompañando un tratamiento. La graviola además posee otras cualidades, conocidas popularmente y utilizadas por las poblaciones de donde es originaria: es antiparasitaria y antibacteriana, regula la presión arterial, mejora la depresión, es sedante y antidiarreica.



KÉFIR

Es un probiótico natural. Se trata de un compuesto de bacterias y levaduras en una base de proteínas, lípidos y azúcares. La bacteria es *Lactobacillus acidophilus* y la levadura *Saccharomyces kéfir*. Es de origen búlgaro, de la región del Cáucaso. A simple vista se asemeja a un copo de algodón o al coliflor. Nutre y fortalece la microbiota intestinal, responsable de gran parte de nuestras defensas. Reduce el colesterol y regula la glucemia. Normaliza naturalmente el tránsito intestinal, facilita y agiliza la digestión y la eliminación de gases. Disminuye la inflamación y la distensión abdominal. Con frecuencia el deseo acuciante de consumir dulces se debe a la composición de la flora intestinal. El kéfir es un mejorador natural, sembrando bacterias benéficas. Por esta razón reduce esa compulsión por los dulces si se lo consume habitualmente. Se puede preparar con agua o con leche. El de leche se alimenta de la lactosa, el de agua con un agregado de azúcar. En el caso de dispepsia, es mejor el kéfir de agua.



LECITINA DE SOJA

Su contenido de colina e inositol, dos elementos esenciales del sistema nervioso, hace de la lecitina de soja un complemento útil para mejorar la memoria. Se utiliza también para disminuir el colesterol y degradar la grasa acumulada en el hígado, mejorando la esteatosis o hígado graso. Se puede ingerir en cápsulas o en forma de gránulos que combinan muy bien con las sopas. Se presenta además en forma de pasta espesa, similar a la miel. Es un complemento útil en enfermedades neurológicas como Alzheimer, Parkinson y esclerosis múltiple.



LEVADURA DE CERVEZA

Es un preparado a base de levaduras *Saccharomyces cerevisiae*. Es rica en el complejo vitamínico B, aminoácidos y minerales. Entre ellos, zinc, cromo y una sustancia llamada factor de tolerancia a la glucosa, que contiene una forma biológicamente activa de cromo. Esto la hace un complemento ideal para la diabetes. Es muy útil para recuperar la salud del cabello, uñas y piel en general.

En dietas para bajar de peso ayuda a disminuir la adicción a las harinas y da saciedad. No se aconseja, por su riqueza en purinas, ante problemas de gota o enfermedades reumáticas.



MACA

Proviene de una planta que se cultiva en los Andes del Perú, a 4000 metros de altura. Se utiliza su raíz en forma de polvo. Además de sus propiedades nutricionales (contiene proteínas aunque no completas, grasas esenciales, vitaminas y minerales, entre ellos calcio, hierro, yodo y fósforo) ejerce un efecto terapéutico gracias a sus componentes: alcaloides, glucosilatonatos, esteroides y compuestos fenólicos. Es útil en la anemia, como estimulante del sistema inmunológico, como energizante, en estados de debilidad y cansancio, cuando se necesita un mayor rendimiento por ejemplo para estudiantes y deportistas. La dosis diaria es de una cucharadita de tamaño café por día, que puede incluirse en el desayuno. Está contraindicada en personas hipertensas.



MISO

Es un producto de la fermentación de la soja. Como es un prebiótico natural, mejora la microbiota intestinal. Por su riqueza en fitoestrógenos disminuye los calores en la menopausia, mejora la captación del calcio en el hueso y



disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Como todos los productos ricos en fitoestrógenos, previene el cáncer de mama, próstata y colon. Su riqueza en sodio la hace inconveniente en caso de hipertensión. Por esta misma razón, mejora la hipotensión. Se consume como un condimento desleído en agua caliente, para agregar al arroz, lentejas o directamente en la sopa. La dosis es de una cucharadita tamaño té por día.

POLEN

Es el elemento masculino del proceso reproductivo de la planta; se encuentra en la flor de donde es recolectado por las abejas y llevado a la colmena, para elaborar con él los conocidos gránulos. Se trata de un revitalizante y reconstituyente natural. Contiene aminoácidos, hidratos de carbono, enzimas, fitoesteros, vitaminas B, C, E, betacarotenos y antioxidantes como rutina, quercetina, selenio. Se utiliza en caso de anemias, decaimiento, cansancio físico y mental, estrés, nerviosismo, depresión. Su riqueza en zinc y vitamina E le confiere la propiedad de reducir la inflamación prostática y la frecuencia de orinar. Se utiliza en la hiperplasia benigna de próstata. Es antibacteriano y antiinflamatorio, útil en resfríos y gripes. Por su contenido de zinc, vitamina C y antioxidantes previene el cansancio visual, las cataratas y la maculopatía. Es un buen complemento para la debilidad en los niños, personas mayores y embarazadas. También para mejorar la energía mental en estudiantes y física en deportistas. Se toman de 1 a 3 cucharaditas disueltas en agua o en un jugo, antes del desayuno. Es preferible primero probar con una dosis mínima para comprobar si existe alergia al polen.



TEKKA

Es el complemento ideal de las dietas veganas y vegetarianas por su alto contenido de hierro. Se trata de un condimento preparado en base a hierbas amargas y cocidas largo tiempo en ollas de hierro. Su dosis es mínima: $\frac{1}{4}$ de cucharadita de café por día en caso de anemias o carencias de hierro en la dieta.



UMEBOSHI

Es una ciruela con un particular gusto entre agrio y salado. Rica en ácido cítrico, altamente alcalinizante, se utiliza como desintoxicante hepático y de tejidos en general. Mejora y protege la flora intestinal. Es útil en períodos de convalecencia, para recuperar energía, en estados de debilidad. Puede consumirse durante algunos días una unidad diaria y luego ir disminuyendo la ingesta hasta 1 vez por semana. Si por su gusto fuerte no se tolera sola, puede agregarse a un plato de arroz u otra comida.



YACÓN

Planta nativa de los Andes peruanos. En la actualidad, Japón es el país que más interés ha mostrado en la investigación y el uso de esta planta. La infusión de sus hojas se utiliza en diabetes, para aumentar la síntesis de insulina y disminuir los niveles de glucemia. Si se consigue el tubérculo fresco, puede utilizarse además para bajar de peso, por su escaso valor calórico, para disminuir el colesterol, y para mejorar el funcionamiento intestinal. Su raíz es rica en FOS (fructooligosacáridos), que le confiere su actividad como prebiótico natural.



EPÍLOGO

«A TRAVÉS DE TI LA NATURALEZA TOMA
CONCIENCIA DE SÍ MISMA. ES COMO SI LA
NATURALEZA TE HUBIERA ESTADO ESPERANDO
DURANTE MILLONES DE AÑOS».

ECKHART TOLLE

Hemos recorrido juntos estas páginas, adentrándonos en el mundo generoso y lleno de secretos de la naturaleza y sus habitantes vegetales. La necesidad de proveernos de alimentos para sobrevivir nos ha impulsado a desarrollar la inteligencia, ampliar la conciencia, desplegar la creatividad. Apenas vislumbramos la riqueza de la naturaleza, del reino vegetal, de los misterios que aguardan para ser descubiertos en esta Tierra, abundante y magnífica, que habitamos. Necesitamos preservar su riqueza, cuidar su herencia, hacerla fructificar. Esta es hoy nuestra tarea.

Debemos tomar conciencia de que el porvenir del ser humano depende totalmente de la salud de esta Tierra, de este planeta, un tesoro legado para que podamos desarrollarnos. Necesitamos hacer consciente el hecho de que la tierra es la madre fecunda que nos posibilita esta vida. Nutre nuestro cuerpo para que se desarrolle nuestra conciencia y crezca nuestro espíritu.

Gozamos de la libertad para hacer las elecciones cotidianas. Elegimos todo el tiempo, y estamos empezando a hacerlo con mayor conocimiento y mayor sabiduría. Con mayor conocimiento porque está a nuestro alcance toda la información, el acceso a los estudios científicos, a la bibliografía, a todo lo publicado sobre alimentación y sobre las sustancias que dañan tanto nuestra salud como la del planeta. Y esto es un gran logro, ya que el saber es patrimonio de la humanidad.

Y sabiduría, porque son cada vez más las personas que se hacen responsables de su propia salud y colaboran en la siembra de hábitos ecológicos, comprendiendo que el bienestar personal depende enteramente de la salud del planeta. Esta actitud solidaria nos lleva a respetar a todos los que compartimos este mundo, mejorado así la calidad de vida y trabajando para la paz. Y el paso que demos cada uno, eligiendo mejor nuestro alimento, protegiendo a otras especies, generando conciencia a través de los hábitos, es el acto productivo posible para colaborar en la preservación de la naturaleza.

Un nuevo paradigma está surgiendo. Tenemos el privilegio, sino el derecho, de disfrutarlo, utilizarlo, hacernos partícipes, usarlo en nuestro bienestar y en nuestro crecimiento. Alcemos nuestras copas entonces, en un brindis por todos los que nos reunimos alrededor de esta mesa. La mesa está servida, con abundancia y salud. Es nuestro trabajo y nuestra alegría participar de esta reunión y compartirla con todos.



BIBLIOGRAFÍA

- Albertinazzi, Elba (1999): *Alimentos para la Salud*. Buenos Aires: Menat.
- Alfonso, Eduardo (2002): *Curso de medicina natural en 40 lecciones*. Buenos Aires: Kier.
- Alonso, Jorge (1998): *Tratado de Fitomedicina*. Buenos Aires: Isis.
- Arzuaga, Llopis et al. (2012): *C-phycoerythrin enhance immune regulation in multiple sclerosis patients*. Fraipont, Topes de Collantes, Cuba. Boletín de Salud Natural, vol. 3 Nro. 2.
- Bach, Edgard (1993): *Los remedios florales*. Madrid: Edaf.
- Barreiro Trelles, Nélica; Díaz Barreiro, Graciela N. (2001): *La farmacia está en su cocina*. Buenos Aires: Longseller.
- Barruti, Soledad (2013): *Malcomidos*. Buenos Aires: Planeta.
- Becker, Miriam (2010): *Delicias de la cocina integral*. Buenos Aires: Atlántida.
- Bevacqua, Víctor (1997): *La curación*. Buenos Aires: Errepar.
- Bonan, Kathy; Cohen, Ives (1992): *Comer con Inteligencia*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Botanical-on-line
- Boza López, Julio: "Antropología de la alimentación" en Reales Academias de Medicina y de las Ciencias Veterinarias.
- Bradford, Montse (2001): *Algas*. Barcelona: Océano.
- Braier, Leonardo O. (1987): *Fisiopatología y clínica de la nutrición*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Cervera, Cala H. (2003): *La nutrición ortomolecular*. Barcelona: Robin Book.
- Cousens, Gabriel (2011): *Nutrición espiritual*. Villa Adelina, pcia. Buenos Aires: Antroposófica.
- Chopra, Deepak (1991): *La perfecta salud*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Chacón de Popovici, Gloria (1997): *La importancia del Lepidium Peruvianum Chacón en la alimentación y Salud del Ser Humano y Animal 2000 Años antes y después de Cristo y en el Siglo XXI*. Lima, Perú.
- Diamond, Harvey y Marilyn (1989): *La Anti-Dieta*. Emecé, Urano.
- Dispenza, Joe (2009): *Desarrolle su cerebro*. Buenos Aires: Kier.
- Espejo Solá, Jaime (1984): *Manual de dietoterapia de las enfermedades del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Esper, R. J.; Mazzei, J. A. (1992): *Semiología, Patología, Clínica*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Estévez, Jorge; Salas, Hernán (1995): *Guía para una nutrición evolutiva*. Buenos Aires: Salbe.
- Farreras, P., Rozman, C. (1992): *Medicina interna*. Barcelona: Doyma.
- Gomez García, Anel; Magaña Gars, Patricia (2004): *Papel del cromo y del zinc en el metabolismo de la Insulina*, México, Revista Médica del IMSS, vol. 42, nro. 4.
- Grube, Baiba y cols. (2001): "Nutrition and Cancer, White Button Mushrooms Phytochemicals Inhibit Aromatase Activity and Breast Cancer Cell Proliferation", *American Society for Nutritional Sciences*.
- Guerrero Wyss, Marion; Montiel P. Javiera, y col. (2015) *Enfermedad renal crónica y su relación con la ingesta de cúrcuma, catequinas, proantocianidinas y Omega 3*. Chile, Nutrición Hospitalaria, 2015; 32 (4).
- Hoffer, Abraham; Walker, Morton (1998): *La nutrición ortomolecular*. Barcelona: Obelisco.
- Houssay, Bernardo (1980): *Fisiología Humana*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Husemann, Friedrich, Wolff, Otto (2011): *La imagen del hombre como base del arte de curar*. Buenos Aires: Editorial Antroposófica.
- Husemann, Friedrich, Wolff, Otto (2011): *Medicina Antroposófica*. Villa Adelina, pcia. De Buenos Aires: Antroposófica.
- Journal of Orthomolecular Medicine-International Society for Orthomolecular Medicine* (2001), vol. 16, n° 1.
- Junger, Alejandro (2012): *El Método Clean*. Barcelona: Oniro, Espasa.
- Kai Liu and Co. (2014): "Effect of Resveratrol on Glucose and Insulin Sensitivity", *American Journal of Clinical Nutrition*.

- Kousmine, Catherine (1988): *Salve su cuerpo*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Kousmine, Catherine y cols. (1992): *El método Kousmine*. Barcelona: Urano.
- Kushi, Michio, Jannella, Phillip (1992): *Macrobiótica y Medicina Oriental*. Maldonado, Uruguay.
- Levinthal, Charles (1989): *Mensajeros del Paraíso*. Barcelona: Gedisa.
- Llopis Arzuaga et al (2012): "C-phycocyanin Enhance Immune Regulation in Multiple Sclerosis Patients. Frapronatura", *Topes de Collantes*, Cuba, 6-10 *Boletín de Salud Natural*, volumen 3, n°. 2.
- Longo, Elsa; Navarro, Elizabeth (1994): *Técnica Dietoterápica*. Buenos Aires: El Ateneo.
- López Blanco, Alicia (2008): *¿Por qué nos enfermamos?* Buenos Aires: Paidós.
- Marcos, Ascensión (2011): *Inmunonutrición*. Buenos Aires: Panamericana.
- Mejor Con Salud.com: Agua de berenjena, preparación.
- Null, Gary y Steve (1979): *El Libro de la Alimentación*. Buenos Aires: Lidium.
- Palacci de Jacobowitz, Perla (2005): *Macrobiótica para todos*. Buenos Aires: Deva's.
- Odent, Michel (1991): *La salud y los ácidos grasos esenciales*. Barcelona: Urano.
- Perlmutter, David, Loberg, Kristin (2015): *Alimenta tu cerebro*. Chile: Grijalbo.
- Perlmutter, David, Loberg, Kristin (2016): *Cerebro de pan*. Buenos Aires: Penguin Random House.
- Pizzorno, J. E., Murray M. T. (2013): "Textbook of natural medicine", Chapter 124, 4th ed. New York, NY: Churchill Livingstone.
- Pupi, R., Schor, I., Brusco, O. (1988): *Manual de nutrición*. Buenos Aires: López.
- Riviere, Francoise, George Ohsawa (1974): *La salud y la macrobiótica*. Montevideo, Uruguay: Fundación Macrobiótica del Uruguay.
- Rueff, Dominique (1994): *La Biblia de las vitaminas*. Barcelona: Ediciones Martínez.
- Roca.Russel J., Reiter, D., Robinson, J. (1995): *Melatonina*. Málaga: Editorial Sirio.
- Sacks F. M., Lichtenstein A., Van Horn L., Harris W., Kris-Etherton P., Winston M. (2006): "Soy Protein, Isoflavones, and Cardiovascular Health", American Heart Association Science Advisory for professionals from the Nutrition Committee.
- Salinas, Rolando (1988): *Alimentos y nutrición*. Bromatología aplicada a la salud. Buenos Aires: El Ateneo.
- Seignalet, Jean (2004): *Alimentación, la tercera medicina*, Barcelona, RBA libros.
- Servan-Schreiber, David (2008): *Anticáncer*. Buenos Aires: Espasa.
- Smith, Jeffrey (2006): *Semillas peligrosas*. Buenos Aires: Atlántida.
- Soerensen, Edgardo y Ana María (1997): *Rumbo a la salud*. Buenos Aires: Pequeña Venecia.
- Soerensen, Edgardo y Ana María (1998): *Curso de Medicina Naturista*. Buenos Aires: Laboratorios Madaus.
- Taku K., Melby M. K., Kronenberg F., Kurzer M. S., Messina M. (2012): "Menopause: Extracted or Synthesized Soybean Isoflavones Reduce Menopausal Hot Flash Frequency and Severity", *Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial* 2012, Jul;19(7):776-90.
- Uria, Fernando (2014): *Curso Superior de Medicina Naturista para Pediatras, dictado en la Asociación de Médicos Naturistas*. Directora: Dra. Elba Albertinazzi.
- Vattuone, Lucy F. (1990): *Biología*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Wolff, Otto (2012): *¿Qué comemos en realidad?* Villa Adelina, pcia. Buenos Aires: Antroposófica.
- Zurschmitten, Susana (2005): *La dieta definitiva*. Buenos Aires: Deva's.
- Zurschmitten, Susana (2007): *La dieta inteligente*. Buenos Aires: Grupal.
- Zurschmitten, Susana (2009): *Dieta para una vida sana*. Buenos Aires: Paidós.
- Zurschmitten, Susana (2015): *Alimentación para sanar*. Buenos Aires: Albatros.

ÍNDICE TEMÁTICO

- Aceite 74
 - Aceite de cáñamo 121
 - Aceite de coco 165, 172
 - Aceite de primula u onagra 92, 161
- Ácido fólico 19
- Ácido hipúrico 18
- Acné 152
- Agar-agar 57
- Agua de berenjena 101
- Agua de lino 124
- Agua vital 64
- Ajo 28, 100, 131
 - Ajo negro 28
- Alcachofa 29
- Alcaucil 29, 156
- Alergias 25, 42, 82
- Algas 54-57
 - Alga kombu 30, 57, 137-138
- Alimentación antiinflamatoria 59
- Alimentos curativos 15, 69
- Almendras 35, 73, 100
- Aloe vera 124-125, 153
- Alzheimer 41, 85, 172
- Amaranto 71
- Anemia 30, 36, 57
- Anís verde 111
- Ansiolíticos 19
- Antidepresivo 19
- Antioxidantes 18
- Antiséptico 20
- Antocianinas 18
- Arándanos 18, 141
- Arroz 49
- Artritis 21, 88
- Artrosis 21, 91
- Asma 31, 53, 82
- Avellanas 36, 73, 100
- Azúcar 64, 75
- Banana 19
- Bayas de Goyi 173
- Betacarotenos 18, 22, 82
- Brócoli 30
- Café 67
- Café verde 67, 165, 174
- Calabaza 45
- Calambres 19
- Calcio 44, 103
- Cálculos biliares 22
- Cálculos renales 18
- Cáncer 20, 21, 22, 23, 24, 30, 31, 48, 53, 93
 - De colon 41, 72
- Canela 52, 107
- Cardomomo 111
- Carne 65
- Castañas amazónicas 34
- Castañas de cajú 34
- Castaño de indias 169
- Cebolla 31, 100
- Celiaquía 98
- Centella asiática 169
- Cereales 46, 71
- Chía 41, 86
- Choclo 159
- Circulación 18
- Cistitis 18
- Cloruro de magnesio 118
- Colesterol 19, 20, 21, 22, 28, 29, 31, 35, 41, 42, 43, 44, 48, 72, 100
- Colon irritable 22, 103
- Corazón 19, 21, 24, 25, 36
- Cúrcuma 53, 107, 114
- Dátiles 76
- Depresión 41, 53
- Dermatitis del pañal 49
- Diabetes 18, 22, 28, 29, 31, 36, 41, 42, 43, 45, 52, 72, 106
- Diarrea 18, 21
- Dieta alcalina 121
- Dieta disociada 118, 166
- Digestión 19, 21, 22, 29, 48, 52
- Dioxinas 66
- Dispepsia 110
- Eczema 42, 152
- Edulcorantes artificiales 63
- Embarazo 23, 30, 36, 44
- Enfermedades cardiovasculares 19
- EPOC 53
- Esclerosis múltiple 113

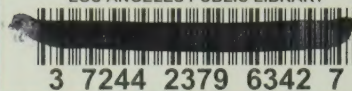
Especias 50, 76
 Espirulina 114, 164, 174
 Esquizofrenia 57
 Estreñimiento 117
 Eucaliptus 83
 Fiambres y chacinados 66
 Fibromialgia 120
 Flavonoides 18, 21, 34
 Flebitis 18
 Fósforo 21, 22
 Frutas 16, 70
 Frutas secas 32, 73
 Garcinia cambogia 164
 Gastritis 22, 43, 57, 124
 Girasol 42
 Glaucoma 18
 Glicina 21
 Glucemia 19, 21
 Glucomanano 165
 Gluten 60, 82, 85, 98
 Grasas monoinsaturadas 22
 Graviola 95, 175
 Habas 150
 Hamamelis 169
 Harina refinada 65
 Hemorroides 41
 Hierro 19, 22
 Hígado 20, 21, 29, 35, 41, 53
 Hinojo 111
 Hiperpermeabilidad intestinal 127
 Hiperplasia prostática 45
 Hipertensión 28, 31, 49, 130
 Hipertiroidismo 133
 Hipotiroidismo 56-57, 136
 Hongos 46, 95
 Huevo de campo 71
 Infecciones urinarias 18, 140
 Infusiones 67
 Insomnio 19, 35, 62
 Insuficiencia renal crónica 143
 Jengibre 84, 122
 Jugo de zanahoria y apio 91
 Kéfir 176
 Lactancia 44
 Lácteos 61, 82, 85
 Laxante 18, 19, 43

Leche de coco 172
 Lecitina de soja 177
 Legumbres 72
 Levadura de cerveza 107, 165, 177
 Limón 20, 84
 Lino 43, 141
 Litiasis 20
 Maca 178
 Macrobiótica 49
 Magnecio 21
 Malva 117
 Manzana 21
 Medicina ortomolecular 87
 Medicinas descalzas 13
 Melisa 134
 Menta 164
 Meteorismo 110
 Miel 84
 Miso 178
 Nueces 37, 73, 86
 Ojos 158
 Olivo 131
 Osteoporosis 22, 31, 35, 44, 48
 Ovario poliquístico 147
 Palta 22, 89, 100
 Papa cruda 125
 Parásitos intestinales 45
 Parkinson 41, 149
 Pastas 74
 Pescados 75
 Pistachos 34
 Polen 179
 Pomelo 23
 Potasio 18, 19, 21, 22
 Probióticos 86
 Problemas dermatológicos 152
 Problemas hepáticos 155
 Propóleo 84
 Psoriasis 42, 152
 Puerro 100
 Pulsera de cobre 91
 Quínoa 71
 Repollo, jugo 134
 Reuma 21
 Romero 86
 Sal marina 77

Sal rosada del Himalaya 77	Jugo de tomate 24
Seitán 60	Tránsito lento 117
Semillas 38, 74, 100	Trigo 60
Activación 40	Trombosis 43
Serotonina 19	Úlcera 30
Sésamo 44	Umeboshi 180
Shiitake 48	Uva 25
Síndrome de inmunodeficiencia adquirida 48	Várices 18, 168
Síndrome premenstrual 25, 43, 160	Verduras 26, 70
Sinusitis 49	Vesícula 23
Sistema cardiovascular 41	Vinagre de manzana 121-122
Sistema circulatorio 20	Visión 18
Sistema nervioso 41, 44, 49	Vitamina B 19, 42, 44, 48, 49, 57, 71, 113
Sistema respiratorio 20	Vitamina C 20, 82, 84, 86
Sobrepeso 23, 29, 163	Vitamina D 86, 113
Soja 73	Vitamina E 40, 42, 44, 85, 103
Lecitina de soja 101	Xenobióticos 62
Stevia 75	Yacón 107, 181
Superalimentos 15	Yerba mate 67
Té negro 67	Zanahoria 104
Té verde 67, 101	Jugo 128
Tekka 180	Zapallo 45
Tomate 24	Zinc 82, 103

ÍNDICE DE RECETAS

Anchoa al horno con ensalada de palta	116
Arroz con almendras, pasas y especias.....	169
Budín de ciruelas	119
Budín de zanahorias	105
Cebada perlada al enebro.....	142
Croquetas de avena con papas rústicas	162
Croquetas de brócoli y sésamo	135
Ensalada alcalina y jugo verde	92
Ensalada china	138
Ensalada de mung.....	148
Ensalada de zanahoria, remolacha y nueces.....	154
Fideos con alcauciles.....	157
Galletas de semillas	108
Galletitas de naranja y coco.....	99
Habas guisadas.....	151
Hongos al ajillo.....	97
Jarabe de cebolla y limón	83
Jugo rico en antioxidantes	159
Kéfir de agua	112
Licudo de leche de almendras y banana.....	90
Manzana con cereales y chía.....	102
Milanesas de calabaza	154
Ñoquis de calabaza con oliva	126
Omelette de finas hierbas con champignones salteados y ensalada de hojas verdes	167
Pastel de manzanas con crema de arroz.....	146
Pescado al romero con cubos de batata al estragón.....	87
Pescado en ajo y oliva con ensalada de tomates, nueces y pasas	132
Puré de manzanas con canela, nueces y semillas	129
Queso untable vegano de cajú.....	109
Quínoa con almendras.....	123
Salsa agridulce	139



COMER BIEN, VIVIR MEJOR

- ¿Podemos prevenir dolores y enfermedades si comemos bien?
- ¿Cómo hacemos para que nuestra alimentación sea efectiva?
- ¿Qué no puede faltar en la mesa?

Semillas, frutas, vegetales, cereales, etc. nos ayudan a mantener el bienestar; y entre ellos, existen algunos que tienen un gran poder curativo.

Este libro incluye un **compendio** de los superalimentos con **recetas**, que serán nuestros aliados a la hora de **prevenir** y tratar los problemas de salud más habituales.

*“Que el alimento sea tu mejor medicina
y tu mejor medicina, tu alimento”*
(Hipócrates, siglo V a. C.)



Susana Zurschmitten es Licenciada en Nutrición (UBA), cursó posgrados en Medicina Naturista, Terapias Naturales, Hierbas Medicinales, Alimentos Funcionales y Nutraceuticos, y Alimentación en Pediatría, entre otros. Es autora de los libros *Sana y linda*, *La dieta definitiva* (Longseller); *La dieta inteligente* (Grupal); *Dieta para una vida sana* y *La dieta ideal para adolescentes* (Paidós); y *Alimentación para sanar* (Albatros).

Albatros
EDITORIAL

Contenido exclusivo en
ci.albatros.com.ar
¡No te lo pierdas!

11597/0

ISBN 978-950-24-1597-0



9 789502 415970



W9-BAL-149

